Należytość pocztowa uiszczona ryczałtem.

Informator

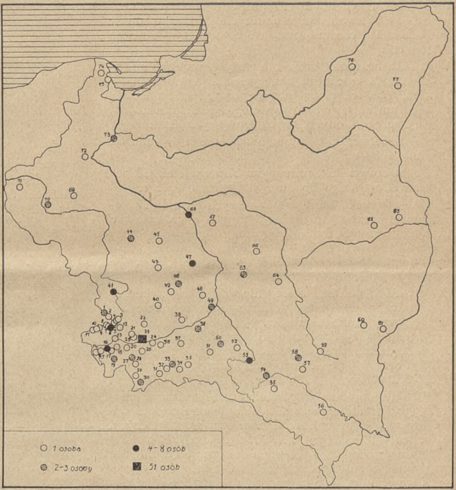
ABSOLWENTEK SEMINARJUM GOSPODARCZEGO, HAFTU I KRAWIECCZYZNY W KRAKOWIE, UL. SYROKOMLI L. 21

ROK VII. KWIECIEŃ-MAJ-CZERWIEC 1936. Nr. 36.

Rozmieszczenie absolwentek Państwowego Seminarjum Haftu, Krawiecczyzny i Gospodarstwa Domowego w Krakowie.

Miejscowości, w których pracują absolwentki Seminajum Krakowskiego:

1) Tarnowskie Góry, 2) Radzionków, Górny Śląsk, 3) Dąbrowa Górnicza, 4) Będzin, 5) Sosnowiec, 6) Katowice, 7) Hajduki Wielkie, Górny Śląsk, 8) Świętochłowice, Górny Śląsk, 9) Nowa Wieś koło Chorzowa, 10) Knurów Górny Śląsk, 11) Wilcza Górna, Górny Śląsk, 12) Szczakowa, 13) Oświęcim, 14) Międzyświec Skoczów, 15) Skoczów, 16) Bielsko, 17) Biała, 18) Kęty, 19) Żywiec, 20) Wadowice, 21) Krzeszowice, 22) Gołcza p. Miechów, 23) Rudawa koło Krakowa, 24) Dąbrowa koło Niepołomic, 25) Kraków, 26) Myślenice, 27) Maków, 28) Jordanów, 29) Czarny Dunajec, Zakopane, 30) Zakopane, 31) Krościenko, 32) Stary Sącz, 33) Nowy Sącz, 34) Grybów, 35) Gorlice, 36) Bochnia, 37) Tarnów, 38) Mielec, 39) Stopnica, 40) Jędrzejów, 41) Częstochowa, 42) Kielce, 43) Białaczów koło Radomia, 44) Łódź, 45) Rawa Mazowiecka. 46) Suchedniów, 4') Radom, 48) Ćmielów-Jastków, 49) Sandomierz, 50) Rzeszów, 51) Dobrzechów, 52) Mikulice koło Rzeszowa, 53) Przemyśl, 54) Sambor, 55) Borysław, 56) Stanisławów, 57) Tołszczów p. Stare Sioło, 58) Lwów, 59) Busk koło Lwowa, 60) Dubno, 61) Derman p. Zdołbunów, 62) Pińsk, 63) Łuniniec, 64) Chełm Lubelski, 65) Lublin, 66) Parczew koło Lublina, 67) Ignaców p. Mińsk Mazowiecki, 68) Warszawa, 69) Witkowo pod Gnieznem, 70) Kórnik wojewódz.. poznańskie, 71) Pniewy, 72) Bydgoszcz, 73) Grudziądz, 74) Wejherowo, 75) Gdynia, Antowill koło Wilna 77) Nowa Wilejka.



Jeszcze w sprawie egzaminów nauczycielskich.

Komisja Egzaminacyjna podaje do wiadomości kandydatek treść **Rozporządzenia Ministerstwa W. R. i O. P. z dnia 23 marca 1936 r.**, tyczącego się uprawnień absolwentek Seminarjów Nauczycielek Rzemiosł i Gospodarstwa Domowego. Rozporządzenie to ogranicza terminy składania egzaminu nauczycielskiego według dotychczas obowiązujących przepisów (z 15 lutego 1928 r.) dla nauczycielek rzemiosł do dnia 31 grudnia 1939 r., dla nauczycielek gospodarstwa domowego do dnia 1 grudnia 1942 r., oraz zmienia w pewnej mierze program przygotowania w zakresie pedagogiki.

Minister Wyznań Relig. i Oświec. Publ.
Warszawa, dnia 23-go marca 1936 roku.
Nr. III. TP. — 381/36

Uprawnienia absolwentek Seminarjum Naucz. Rzemiosł i Gospodarstwa Domowego.

W związku z wejściem w życie rozporządzenia Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z dnia 28 listopada 1935 r. (Dz. U. R. P. Nr. 94, poz. 593) wykonawczego do rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 21 października 1932 r. o kwalifikacjach zawodowych do nauczania w szkołach i na kursach zawodowych (Dz. U. R. P. Nr. 91, poz. 774) Ministerstwo przesyła poniższe wyjaśnienia odnośnie uprawnień nauczycielskich absolwentek Seminarjów Nauczycielek Gospodarstwa lub Rzemiosł:

1) Absolwentki wspomnianych Seminarjów, które do dnia wejścia w życie rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z 21 października 1932 r., t. j. do dnia 26 października 1932 r., złożyły t. zw. egzamin nauczycielski przed Komisjami Egzaminacyjnemi przy Państwowych Seminarjach Nauczycielek Gospodarstwa lub Rzemiosł, zorganizowanemi na podstawie decyzji Ministra WR. i OP. z dnia 15. II. 1928 r. Nr. III.-Z.-510) 28, zachowują swe kwalifikacje na zasadzie postanowień art. 18 wspomnianego wyżej rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z 21. X. 1932 r.

2) Absolwentki, które wspomniany w punkcie 1 egzamin nauczycielski złożyły w okresie od dnia 26 października 1932 r. do dnia wejścia w życie rozporządzenia wykonawczego z 1935 r., t. j. do dnia 24 grudnia 1935 r., uzyskają na zasadzie art. 15 rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z 21 października 1932 r. kwalifikacje nauczycielskie w stosunku do szkół i przedmiotów, które oznaczy Minister WR. i OP.

3) Absolwentki, które nie złożyły, wspomnianego w punkcie 1 egzaminu nauczycielskiego do dnia 24 grudnia 1935 r., mogą przystępować do składania tego egzaminu, zreorganizowanego według zasad niżej wyszczególnionych, w następujących terminach:

a) absolwentki Seminarjów Rzemiosł do dnia 31 grudnia 1939 r.;

b) absolwentki Seminarjów Nauczycielek Gospodarstwa Domowego do dnia 31 grudnia 1942 r.

Absolwentki, które w powyższych terminach złożą egzamin zreorganizowany, uzyskają na zasadzie art. 15 rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 21 października 1932 r. kwalifikacje nauczycielskie w stosunku do szkół i przedmiotów, które oznaczy Minister WR. i OP.

4) Absolwentki, które nie złożą omawianego egzaminu w terminach, wskazanych w punkcie 3 a i b, dla uzyskania kwalifikacyj nauczycielskich muszą spełnić wszystkie warunki, przewidziane w art. 6 rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z 21. X. 1932 r. oraz w §§ 3—5 rozporządzenia wykonawczego z 28. XI. 1935 r.

5) Wspomniana w punkcie 3 reorganizacja omawianego egzaminu polegać będzie na tem, że przewidziany w § 4 Przepisów Egzaminacyjnych (Decyzja Ministra WR. i OP. z 15. II. 1928 r. Nr. III. Z.-510/28) egzamin z pedagogiki powinien odbywać się z zakresu programu kursów pedagogicznych, ustalonego w części I, załącznika 1 do zarządzenia Ministra WR. i OP. z dn. 29 listopada 1935 r. o programie kursów pedagogicznych oraz kursów specjalnych, wprowadzających w zagadnienia szkolnictwa zawodowego (Dz. Urz. Min. WR. i OP. Nr. 12, poz. 209). W miejsce, ustalonego wspomnianą wyżej decyzją Ministra z dnia 15 lutego 1928 r. świadectwa, Komisję Egzaminacyjne wydawać będą zaświadczenie o złożeniu w/g załączonego wzoru.

6) Absolwentki, wymienione w punktach 1, 2 i 3 niniejszego pisma celem uzyskania kwalifikacyj powinny złożyć podania do Ministerstwa w myśl okólnika Nr. 6 z dn. 17. I. 1936 r. o nadsyłaniu podań i dokumentów personalnych w związku ze sprawą przyznawania kwalifikacyj zawodowych do nauczania w szkołach zawodowych.

Minister:
Świętosławski wr.

Program kursu pedagogicznego dla nauczycieli.

Cel i zadania kursu:

a) zorjentowanie uczestników kursu w głównych prądach i dążeniach pedagogiki współczesnej,

b) zaznajomienie z zastosowaniem wskazań dydaktyki współczesnej przy nauczaniu przedmiotów zawodowych,

c) zorjentowanie w organizacji szkolnictwa,

d) zapoznanie z wydawnictwami i czasopismami pedagogicznemi.

Plan godzin.

1. Psychologja pedagogiczna . .	20 godzin
2. Pedagogika:	
a) wychowanie	14 „
b) nauczanie	18 „
c) współczesne prądy pedagogiczne	6 „
3. Higjena szkolna	6 „
4. Wychowanie fizyczne . . .	4 „
5. Organizacja szkolnictwa . .	10 „
6. Hospitowanie oraz omawianie lekcyj i zajęć praktycznych .	12 „
Razem . .	90 godzin

1. Psychologja pedagogiczna.

Zasadnicze pojęcie i prawa psychologiczne, do których psychologja wychowawcza często się odwołuje. Ogólny podział zjawisk psychicznych, najważniejsze rodzaje wrażeń zmysłowych i ich stosunek do podniet fizycznych. Główne stadja psychicznego rozwoju dziecka i młodzieży oraz stosunek tychże do rozwoju cielesnego.

Uzdolnienia i inteligencja w przeciwieństwie do nabytej wiedzy. Rozwój uczuć u młodzieży. Tworzenie się charakteru.

Psychologja grupy.

Różnice indywidualne i ich rola w uczeniu się. Współzależność dyspozycyj psychicznych. Typy pracy. Selekcja młodzieży. Poradnictwo zawodowe.

Ekonomja i technika uczenia się. Zmęczenie szkolne.

Psychologja wychowawcy.

Podręczniki:

Wład. Witwicki — Zarys psychologji. Książnica Atlas.

H. Rowid — Psychologja pedagogiczna. Gebethner i Wolff, Warszawa.

Colvin i Bagley — Postępowanie człowieka. Gebethner i Wolff, 1930 r.

St. Baley — Psychologja wieku dojrzewania. Książnica Atlas.

St. Baley — Zarys psychologji w związku z rozwojem psychiki dziecka. Książnica Atlas 1935 r.

2. Pedagogika (38 godz.).

a) Wychowanie (14 godz.).

Cele wychowania. Ogólne ideały wychowawcze, indywidualność, charakter i osobowość; cele społeczne wychowania; wychowanie a prądy kulturalne i społeczne.

Jak daleko sięga możliwość wychowania. Dziedziczność a wychowanie. Warunki społeczne wychowania.

Czynniki wychowania: 1) tkwiące w wychowaniu (jego dyspozycje indwidualne, instynkty, nawyki), 2) tkwiące w otoczeniu (przyroda, otoczenie ludzkie, rodzina, rówieśnicy, szkoła, społeczeństwo, państwo).

Środki i dziedziny wychowania: nagrody i kary, posłuszeństwo a wolność, naśladownictwo i sugestja, wychowawcze znaczenie gier i zabaw, życie społeczne młodzieży, wychowanie religijno-moralne, obywatelsko-państwowe, estetyczno-praktyczne, samowychowanie. Wychowanie przez zawód i do zawodu.

b) Nauczanie (18 godz.).

Cele nauczania; wiadomości i umiejętności; zagadnienie formalnego i materjalnego wykształcenia; nauczanie a wychowanie charakteru. Kształcenie zawodowe.

Ogólne zasady nauczania: zasada zainteresowania, samodzielnośc,i indywidualizowania.

Formy nauczania: podawanie gotowych wiadomości i heureza.

Tok nauczania: teorje stopni formalnych, ich krytyka.

Plan nauczania: zasady rządzące wyborem i układem materjału nauczania, koncentracja planu nauczania.

Organizacyjne warunki nauczania: Zmęczenie i odpoczynek. Praca uczniów domowa i szkolna. Uczenie, jak się uczyć. Samouctwo. Rozkład zajęć szkolnych. Organizacja pracy nauczyciela. Współpraca szkoły z domem rodzicielskim. Szkoła a społeczeństwo.

Uwaga: Przy omawianiu poszczególnych zagadnień dydaktycznych, prelegent wspólnie ze słuchaczami wysnuje wnioski praktyczne w odniesieniu do nauczania w szkołach zawodowych.

c) Współczesne prądy pedagogiczne (6 godz.).

Krótki przegląd najważniejszych prądów pedagogicznych, z uwzględnieniem wychowania w krajach anglo-saskich, we Włoszech, Niemczech i Rosji.

Podręczniki:

do a)

F. W. Foerster — Szkoła i charakter. Gebethner i Wolff, Warszawa, albo:

Mac Cunn — Kształcenie charakteru. Książnica Atlas.

H. Radlińska — Stosunek wychowawcy do środowiska społecznego, albo:

J. S. Bystroń — Szkoła jako zjawisko społeczne. Książnica Atlas.

Z. Mysłakowski — Państwo a wychowanie. 1935, Warszawa.

do b)

B. Nawroczyński — Zasady nauczania. Książnica Atlas, albo:

K. Sośnicki — Dydaktyka ogólna t. II. Encyklopedji wychowania.

do c)

B. Nawroczyński — Główne prądy w pedagogice współczesnej. Rocznik Pedagogiczny. S. II, tom III, r. 1928, albo:

B. Nawroczyński — Współczesne prądy pedagogiczne. Encyklopedja wychowania t. I.

3. Higjena szkolna.

Zasadnicze normy higjeniczne co do powierzchni, objętości i stosunków oświetlenia, jakim powinny odpowiadać budynki szkolne.

Higjena pracy umysłowej, higjena czytania, pisania, rysunków, zajęć warsztatowych, ćwiczeń cielesnych. Higjena wycieczek.

Propaganda higjeny przez szkołę.

Najważniejsze choroby wieku szkolnego (zakaźne, ustrojowe i inne) i środki zapobiegawcze. Zwalczanie gruźlicy, alkoholizmu wśród młodzieży szkolnej. Choroby zawodowe i ochrona przed niemi. Zasady bezpieczeństwa pracy.

Rola lekarza szkolnego w szkole i sposoby współpracy z nim nauczyciela.

Opieka społeczna na terenie szkoły i udział w niej nauczyciela.

Jakie choroby są właściwe zawodowi nauczycielskiemu i jak się od nich nauczycielstwo ma ustrzec.

Najważniejsze rozporządzenia ministerjalne w sprawach higjeniczno-szkolnych.

Podręcznik:

Dr. St. Kopczyński — Zasady higjeny szkolnej. Wyd. Arcta. Warszawa, 1924 r., str. 216.

4. Wychowanie fizyczne.

Cele i środki wychowania fizycznego.

Doniosłość wychowania fizycznego ze względu na dobro jednostki i Państwa. Wychowanie fizyczne jako czynnik dążący do sharmonizowania rozwoju fizycznego, ulegającego często wpływom jednostronnych czynności przy wykonywaniu pracy zawodowej.

Główne zagadnienia wychowania fizycznego: uwzględnienie odrębności grup i jednostek (płeć, wiek), sport w życiu młodzieży i t. p.

Podręcznik:

Prof. E. Piasecki — Wychowanie fizyczne. Warszawa, Polski Komitet Opieki nad dzieckiem. 1930.

5. Organizacja szkolnictwa. (10 godz.)

Postanowienia Konstytucji, dotyczące wychowania i szkolnictwa.

Współczesna organizacja władz szkolnych i szkolnictwa w Rzeczypospolitej Polskiej.

Organizacja szkolnictwa w głównych państwach Europy i Stanach Zjednoczonych ze szczególnem uwzględnieniem szkolnictwa zawodowego.

Myśli przewodnie programów szkół powszechnych.

Myśli przewodnie programów szkół średnich ogólno-kształcących.

Programy szkół zawodowych.

Podręczniki:

Tekst Konstytucji.

Ustawa o ustroju szkolnictwa z dnia 11 marca 1932 r.

F. Śliwiński — Organizacja szkolnictwa w Polsce współczesnej. Książnica Atlas.

Rozporządzenie Ministra W. R. i O. P. o organizacji szkolnictwa zawodowego z dnia 21 listopada 1933 r.

Programy szkolne.

6. Hospitowanie oraz omawianie lekcyj i zajęć praktycznych (12 godz.).

Hospitowanie lekcyj z przedmiotów zawodowych, pomocniczych ściśle z zawodem związanych oraz zajęć warsztatowych.

Omawianie lekcyj i zajęć praktycznych, a więc: celu, materjału nauczania, stosowanych metod, pomocy naukowych, pracy uczniów i t. p.

Podręczniki:

Program szkoły zawodowej, w której uczy dany nauczyciel.

Literatura podręcznikowa danego przedmiotu.

LEKTURA

L. p.	Autor	Tytuł
*) 1	Baumgarten F. dr.	Badanie uzdolnień zawodowych.
2	Biegeleisen L. W.	Szkoła a gospodarstwo narodowe.
3	Claparéde E.	Psychologja dziecka a pedagogja eksperymentalna.
4	„	Wychowanie funkcjonalne.
5	„	Poradnictwo zawodowe zasady i metody.
*) 6	Czerwiński St.	O nowy ideał wychowawczy.
*) 7	Devey J.	Szkoła i dziecko.
*) 8	Devey J.	Szkoła i gospodarstwo.
*) 9	Dougall W.	Psychologja grupy.
10	Foerster Fr. W.	O wychowaniu obywatelskiem.
11	„	Wychowanie i samowychowanie.
12	Gessen I.	Zasady pedagogiki.
*) 13	Kerschensteiner G.	Pojęcie szkoły pracy.
14	Kopczyński S. dr.	Higjena szkolna.
15	Kot St.	Historja wychowania.
16	„	Dzieje wychowania.
17	Librachowa M. dr.	Psychologja pedagogiczna (w ćwiczeniach).
18	„	Dziecko wsi polskiej — próba charakterystyki.
19	Łempicki prof. red.	Encyklopedja wychowania.
*) 20	Macewicz P.	Ocena przydatności do zawodu.
21	Mysłakowski Z. red. (Kursa, Pisarski, Grellerówna)	Wychowanie w środowisku małomiasteczkowem.
22	Nawroczyński B.	Swoboda i przymus w wychowaniu.
*) 23	„	Uczeń i klasa.
24	Osmólski Wł.	Teorja sprawności ruchowej.
25	Ostrowski J.	Żywa szkoła.
26	—	Oświata i wychowanie.
27	—	Polskie archiwum psychologji.
28	—	Roczniki pedagogiczne.
*) 29	Rowid H.	Szkoła twórcza.
*) 30	„	Środowisko i jego funkcja wychow. w związku z programem nauki.
*) 31	Rusk R.	Pedagogika eksperymentalna.
*) 32	Stephenson .	Metoda projektów.
33	Stern W.	Inteligencja dzieci i młodzieży.
34	Suchodolski B.	Ideały kultury a prądy społeczne,
35	Szuman. Pieter. Weryński	Psychologja światopoglądu młodzieży.
36	Taubenszlag R.	Samorząd uczniowski, jako czynnik wychowania społecznego.
37	Zarzycki Lucjan	Charakter i wychowanie.
38	Ziemnowicz M.	Problemy wychowania współczesnego.
39	„	Rodzina a wychowanie państwowe.
40	Znaniecki F.	Socjologja wychowania.

Uwaga: Książki oznaczone *) są szczególniej zalecone.

Zał. do Nr. III. TP.-381/36.

Komisja Egzaminacyjna przy

....

w ....

Nr. ....

Zaświadczenie.

Pani ....

urodzona dnia .... roku ....

w ...., wyznania ....

po ukończeniu Seminarjum Nauczycielek ....

.... w .... w dniu

.... roku .... i po odbyciu dwuletniej praktyki złożyła z wynikiem dodatnim w dniu .... roku .... egzamin ustalony decyzjami Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z dnia 15. II. 1928 r. Nr. III. Z. 510/28 oraz z dnia .... marca 1936 r. Nr. III. TP.-381/36.

Dnia .... 19...... r.

Komisja Egzaminacyjna:

Podpis Przewodniczącego Komisji:

....

Podpisy Członków Komisji:

....

Miejsce pieczęci.

Z życia naszej szkoły.

W bieżącym roku szkolnym opuściły Państwowe Seminarjum Zawodowe w Krakowie dwie zasłużone nauczycielki, pionierki szkolnictwa zawodowego w Polsce: Pani Paula Morawska i Pani Helena Witkowska.

Któraż z nas Absolwentek Seminarjum nie znała, nie kochała i nie podziwiała tych dwóch postaci tak ściśle ze szkołą zwiazanych, pracujących równie owocnie na dwóch różnych odcinkach.

Jasna, promieniejąca pogodą propagatorka „Ligi Dobroci“ i „Godzin Dobrej Woli“, wnosiła na lekcje obywatelstwa tyle młodzieńczego zapału, radości życia, tyle umiłowania i zrozumienia człowieka, że lekcje te porywały i wznosiły dusze nasze ku ideałom dobra prawdy i piękna. Uczyła nas kochać i przebaczać, podchodzić do drugich z miłością i radością. Ileż to razy w chwilach zwątpienia i załamania słyszałyśmy z ust Jej te słowa: „musi tak być, jeżeli naprawdę tak pragniecie, nie wolno wątpić, dobro zawsze zwycięży“. Budziła w nas moc woli i tężyznę ducha, wiarę w zwycięstwo dobra — uczyła nas przechodzić ponad błotem i małostkami życia codziennego.

Do sali, będącej warsztatem pracy uczenic Pani Morawskiej, wchodziłyśmy zawsze z dziwnem uczuciem skupienia i podziwu. Wszystko tu: urządzenie, dekoracja, a przedewszystkiem nastrój panujący przy pracy wskazywało na to, że wykonuje się tu rzeczy piękne, należące do zakresu prawdziwej sztuki. Spokój, takt życiowy, harmonijność poczynań, niezwykłe uzdolnienia zawodowe — te cechy charakterystyczne zacnej mistrzyni sztuki hafciarskiej, postawiły

ten rodzaj pracy w Polsce na najwyższym poziomie, budząc podziw u swoich i obcych.

Jesteśmy dumne, że nam właśnie przypadła w udziale możność czerpania ze skarbnicy wielkich wartości ich serc, dusz i umiejętności. Pamięć tych naprawdę wielkich nauczycielek-wychowawczyń będzie nam dźwignią w ciężkich chwilach pracy zawodowej i życia prywatnego.

Chwilę rozstania uczciło Grono profesorskie, absolwentki i uczenice uroczystą akademją i zebraniem towarzyskiem, w czasie których wyrażano Odchodzącym od pracy szkolnej przedewszystkiem gorące podziękowania za te wielkie wartości, jakiemi zawsze hojnie darzyły swe otoczenie.

Opanowywany żal, jaki jednak wyczuwało się na zebraniu, łagodziło przyrzeczenie ze strony obydwu Pań, że nie zerwą łączących je ze szkołą serdecznych węzłów, ale i nadal służyć jej będą swą cenną radą i pomocą.

Parę uwag Instytutu Gosp. Domowego w sprawie racjonalnego gospodarowania na kolonjach i obozach letnich dla młodzieży.

Zbliża się czas, gdy dzieci naszych wielkich miast rozjadą się na wakacje, a znaczna ich ilość spędzi je na kolonjach lub obozach letnich, które z roku na rok coraz większej liczbie dzieci zapewniają pobyt na wsi, podczas feryj letnich. Czas więc pomyśleć już o sprawach związanych z organizacją kolonij, półkolonij i obozów. Nie ulega wątpliwości, że racjonalne wyżywienie dzieci na kolonjach stanowi jedną z nawiększych trudności finansowych i organizacyjnych.

Zdarza się jeszcze, niestety, że organizatorzy kolonij zadawalniają się tem, że dzieci nie są głodne, nie troszcząc się wcale o to, jakie istotne korzyści dla zdrowia przynosi pożywienie kolonijne. Na szczęście takie beztroskie stanowisko należy już dzisiaj do rzadkości i z każdym dniem lepiej zdajemy sobie sprawę, że zaspokajanie głodu nie jest jedynym celem pożywienia. Jeżeli pożywienie jest dostateczne pod względem kalorycznym i wypełnia przewód pokarmowy treścią wystarczającą pod względem objętościowym, (choćby nawet nie przedstawiającą żadnej wartości) głód jest zaspokojony. Nie jest to jednak racjonalne pożywienie, któreby zawierało wszystkie składniki potrzebne dla zdrowia i życia ludzkiego; dostarczenie zaś tych wszystkich składników, w pożywieniu dla dziecka, ma jeszcze większe znaczenie niż dla człowieka dorosłego. Dlatego może się zdarzyć, że dziecko na kolonji **nie będąc głodne**, będzie jednak **niedożywione**, pod względem potrzebnej ilości białka, soli mineralnych i witamin. Może się to łatwo zdarzyć wtedy, jeżeli pożywienie nie jest dość starannie przemyślane pod względem wzajemnego stosunku produktów, albo wtedy, jeżeli jest wadliwie przyrządzone, bez uwzględnienia metod pracy, oszczędzających składniki pokarmowe w tych produktach.

Ma to tem większe znaczenie, że na kolonje przybywają częstokroć dzieci niedożywione w domu rodzicielskim, kolonja więc musi zaspokoić nietylko chwilowe potrzeby ustroju dziecięcego, ale także uzupełnić braki i niedobory, wywołane zwykłem nieracjonalnem pożywieniem w domu.

Każda kierowniczka kolonji wakacyjnej wie z doświadczenia, jak wielkiem utrudnieniem pracy na kolonjach są **grymasy** dzieci. Im mniej dziecko w domu rodzinnym jest przyzwyczajone do racjonalnego trybu żywienia, im bardziej jednostajne są pokarmy, które ma w domu, ten więcej trudności sprawia swym wychowawcom na kolonji. Grymasom tym nie można jednak ulegać, lecz trzeba z niemi **walczyć**. Kolonja letnia powinna więc być poniekąd szkołą racjonalnego żywienia i wdrażać dzieciom racjonalne nawyknienia pod tym względem. Walka z grymasami nie jest jednak łatwa. Aby ją przeprowadzić skutecznie, trzeba wśród dzieci zyskać sobie **sprzymierzeńców** dla sprawy ich własnego rozwoju fizycznego, a co za tem idzie, racjonalnego żywienia. Kierownicy kolonji muszą tutaj uciekać się do pogadanek i wyjaśnień, a przedewszystkiem działać własnym przykładem. Osoba grymasząca przy jedzeniu nie jest odpowiednim materjałem do kierowania kolonją.

Kierowanie kolonją jest pracą trudną i odpowiedzialną i wymaga kwalifikacyj zarówno pedagogicznych, jak i gospodarczych. Jako kwalifikacje gospodarcze należy rozumieć nie samą tylko umiejętność gotowania, która niepoparta ogólnem wykształceniem gospodarczem, nie jest wcale wystarczająca. Do odpowiedzialnego kierowania kolonją potrzebna jest znajomość zasad dietetyki, racjonalnych metod przyrządzania potraw i organizowania pracy gospodarczej, zdobyta w dobrej szkole przysposobienia gospodarczego.

Nieco inne cele stawiają sobie **obozy letnie dla młodzieży.** Oprócz umożliwienia młodzieży spędzenia paru miesięcy letnich na wsi, w górach lub nad morzem, mają one głębsze zadania wychowawcze. Pragną nauczyć młodzież samowystarczalności i zaradności, pragną wyrobić w niej możliwie największą tężyznę fizyczną i zaprawić do walki z różnemi przeciwnościami i trudnościami, przynoszonemi przez życie praktyczne. Obozy stanowią więc konieczne uzupełnienie zwykłego programu szkolnego i coraz głębiej zrastają się z nowoczesną szkołą.

Aby jednak obóz letni spełnił to swoje zadanie, musi odpowiadać pewnym warunkom. Młodzież na obozie ma być samowystarczalna, ma więc sama sprostać wszystkim ciężarom gospodarczym, związanym z życiem obozowem. Ta samowystarczalność nie może jednak pociągać za sobą grubych błędów gospodarczych, które wywarłyby szkodliwy wpływ zarówno na zdrowie młodzieży, jak i uniemożliwiłyby racjonalne gospodarzenie rozporządzalnemi środkami.

Jasne jest, że młodzież na obozie, podobnie, jak na kolonji dla dzieci, musi być żywiona racjonalnie zarówno pod względem **ilościowym**, jak i **jakościowym.** Sprawa ta na obozie przedstawia się trudniej niż na kolonji, ponieważ oddana jest w ręce zupełnie do tego nieprzygotowane. Młodzież ma sama zakupić, przechować i przyrządzić pożywienie, a sprawa ta wymaga jednak szeregu **wiadomości i sprawności zawodowych.** Nabywane produkty nie mogą być przepłacane, ani nabywane w złym gatunku, nie mogą też być tak przechowywane, aby ulegały zepsuciu i były potem spożywane w stanie nieświeżym. Metoda ich przyrządzenia odgrywa też wielką rolę, może bowiem bądź podnieść, bądź zniszczyć naturalną wartość odżywcza produktów. Wszystko to sprawia, że zarówno młodzież żeńska, jak i męska, mająca wziąć udział w obozach wakacyjnych, powinna otrzymać odpowiednie **przeszkolenie** gospodarcze.

Wobec szybkiego zbliżania się wakacyj, organizowanie takich krótkoterminowych kursów staje się sprawą palącą. Rzecz prosta, że takie kursy mogą być skutecznie prowadzone tylko przez odpowiednio wyszkolone instruktorki.

Aby jednak młodzież, która przejdzie przeszkolenie gospodarcze, mogła rzeczywiście sprawę żywienia na obozie postawić na odpowiednim poziomie, w Instytucie Gospodarstwa Domowego w Warszawie, opracowano tygodniowe zestawienia wszystkich posiłków, wraz z wyliczeniem ich wartości kalorycznej, białkowej i mineralnej. Do tych **jadłospisów** dołączone jest zestawienie tygodniowe i codzienne wszystkich potrzebnych produktów.

Podobne jadłospisy wraz z wykazami opracowano w Instytucie przy współudziale zawodowców dietetyków i lekarzy także **dla kolonij** i półkolonij letnich, gromadzących dzieci od 6—13 lat.

Rzeczą niezmiernej wagi jest też przeszkolenie żeńskiej młodzieży, kończącej średnie szkoły zawodowe i ogólnokształcące do zagadnień związanych z racjonalnem prowadzeniem gospodarstwa rodzinnego. Zagadnienia te przedstawiają wielką wartość wychowawczą i kształcącą zarówno dla młodszych dzieci, jak i dla dorastającej młodzieży. Zainteresowanie pracami gospodarczemi u małych dzieci jest bardzo żywe, natomiast młodzież współczesna jest tak pochłonięta różnemi innemi przejawami życiowemi i łatwo dziś dla niej dostępnemi rozrywkami poza domem, że zainteresowania te słabną bardzo i grozi im zupełny zanik, jeśli w porę nie postaramy się o ich podtrzymanie i rozwinięcie. A przecież prawie każda kobieta styka się w swem życiu z prowadzeniem domu, jeśli nie własnego, to cudzego. Wykazanie więc dziewczętom wartości tej pracy i jej ogromnej doniosłości zarówno dla osobistej korzyści, jak i dla zagadnień społecznych, jest rzeczą konieczną.

Dla dorastających dziewcząt trzeba więc prowadzić kursy, których celem nie byłoby wyłączne przyrządzanie smakołyków i wystawnych przyjęć, jak to niejednokrotnie jeszcze dotychczas ma miejsce, lecz które uczyłyby obejmować całokształt zagadnień domowych z punktu widzenia ekonomicznego i higjenicznego. Minimalny czas trwania takiego kursu wynosi 3½ miesiąca. W 26-ciu lekcjach powinny pomieścić się zagadnienia żywienia rodziny, zaznajomienie się z wartością produktów, ich nabywanie i przechowanie, kalkulacja posiłków droższych i tańszych, dostosowanie budżetu rodziny do jej dochodów, wreszcie utrzymanie porządku w domu i organizację czynności domowych.

Opracowanie **programów** zarówno dla krótszych przedwakacyjnych kursów przeszkolenia w gospodarstwie obozowem, jak i dłuższych trzymiesięcznych kursów, również podjął Instytut Gospodarstwa Domowego — Warszawa — Nowy Świat 9.

Jako organizacja społeczna, Instytut programy jak i wspomniane wyżej jadłospisy po cenie własnych kosztów oddaje do użytku społeczeństwa polskiego.

Marja Strasburger

Przewodnicząca Komisji Programowo-Wydawniczej przy Instytucie Gospodarstwa Domowego.

Organizowanie kolonij letnich nad morzem.

Pomieszczenie. — Sprawy gospodarcze. — Sprawy wychowawcze.

Szkoła, jako czynnik wychowawczy, nawet poza okresem 10-ciomiesięcznym nauki szkolnej, dba o zdrowie i wypoczynek swych wychowanków.

Obrazem troski wychowawców i zrozumienia rodziców, są licznie organizowane kolonje letnie dla młodzieży uczącej się. Ciężkie warunki materjalne częstokroć nie pozwalają na wyjazd rodzinie, złożonej z kilku osób. Dzieci wyczerpane kilkumiesięczną pracą, w ciężkich warunkach lokalnych, tylko dzięki kolonjom letnim, organizowanym przez szkołę, mogą zmienić środowisko, by wśród zdrowego, czystego powietrza i słońca zaczerpnąć nowych sił do pracy.

Organizowanie kolonij nie jest sprawą łatwą. Wybór miejscowości, uzyskanie pomieszczenia, dowóz produktów, warunki gospodarowania, miejsce do zabawy, bliskość rzeki i t. p., oto zagadnienia, które stają przed organizatorami, a które niezawsze układaj się łatwo i korzystnie.

Z organizowaniem kolonij letnich w okolicach górskich prawie całkowicie oswoiliśmy się. Nowe trudności i obce nam zapory spotykamy przy organizowaniu kolonij w okolicach nadmorskich. Dotąd spotykaliśmy tam przeważnie tylko obozy harcerskie, Straży Przedniej, lub P. W., których organizacja ma charakter twardy, obozowy. Kolonja letnia, czas li-tylko wypoczynkowy, musi być obmyślany inaczej. Toteż bardzo ważną sprawą jest sprawa położenia budynku mieszkalnego. Jeżeli chodzi o miejscowość nadmorską, to staramy się, aby jak najbliżej była plaża, plac do gier i zabaw, jako ośrodki wykorzystywane przez cały dzień

Na tak dogodne warunki natrafiłyśmy w Kuźnicy na Helu, gdzie w promieniu kilkunastu metrów było wszystko: kościół, stacja kolejowa o 8 minut drogi i urząd pocztowy vis a vis. Lepiej trafić nie można. Sam budynek postawiony o tyle nieszczęśliwie, że z jednej strony jest tor kolejowy, z drugiej od frontu droga. Na to już rady niema, bo Hel w tem miejscu ma zaledwie ponad 300 metrów szerokości. Rozplanowanie izb w tymże budynku jest korzystne, przy niezbyt dużej ilości uczestników kolonji. Liczba nie powinna przekraczać 30 do 35 osób.

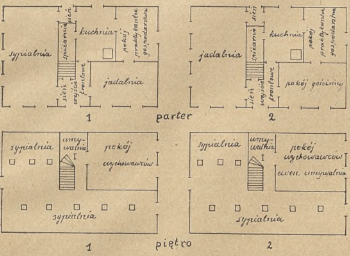
Dla orjentacji podaję plan, w jaki sposób było obmyślane pomieszczenie przy 57 osobach i w jaki sposób przy 30 osobach.

Pomieszczenie drugie, gdzie duża sala jest przeznaczona na jadalnię, daje nam przy niepogodzie świetlicę, miejsce do zabaw towarzyskich itp., chroni przed przebywaniem uczestników w sypialniach. Pokój pomyślany w drugim planie, jako pokój gościnny, może mieścić bibljotekę, apteczkę, sprzęt sportowy, ewentualnie pokój dla prowadzącej kolonję. Pokój na górze najlepiej byłoby przeznaczyć na umywalnię, której brak dał się najbardziej odczuć starszyźnie kolonijnej na kolonji dla dziewcząt. Na kolonji dla chłopców może to być pokój przeznaczony dla opieki (prowadzącego kolonję).

Pokój dla instruktorek, kuchania domowa, spiżarnia i wejście do piwnicy jest bardzo dogodne, posiada bowiem osobne wejście od tyłu.

2) Drugą ważną sprawą, to wyżywienie uczestników[1]. Sprawa ta przedstawia się gorzej nad morzem, niż gdziekolwiek w innej okolicy. Bowiem w górach możemy od mieszkańców wsi nabyć nabiał, mięso

[1] Koszt utrzymania 1 osoby wynosił 1.50 dziennie.



Wymiary: Duża sala 6·15 × 9·30 = 58 m²
Pokoje na parterze: 4·60 × 4·00 = 18·4 m²
4·70 × 5.50 = 26 m²
Poddasze około 70 m²
Pokoik na poddaszu około 20 m²

i jarzyny. Tu wszelkie produkty spożywcze, po dużo wyższej cenie, musi się sprowadzać koleją z Pucka. Kaszubi mogą dostarczyć tylko ryb, które nie są wcale tańsze niż u nas[1]. Toteż niektóre produkty, dające się dłużej przechowywać, należy zabrać ze sobą, bo nawet opłacone, jako bagaż, wykalkulują się taniej, np. kawa, herbata, kakao, owoce suszone, marmolada, fasola i t. p. Takie produkty, jak cukier, mąka, kasza, ponieważ są używane w dużej ilości, sprowadza się z Pucka przy groszowej nadwyżce.

Pierwszą rzeczą, po przyjeździe, jest porozumienie się z firmami w Pucku, które bardzo solidnie wykonywały zamówienia. (Handel Tow. Spoż. — Wardaliński, Rynek). Dalsze zapotrzebowanie można uskuteczniać pocztą. Codzienny dowóz nabiału nie powoduje poważniejszych trudności. Dostawione koleją mleko w godzinach wieczornych, w części postawione na mleko zsiadłe, reszta gotowana odrazu, będzie zużytkowane na drugi dzień. Dostawa masła i śmietany, ustalona zgóry, była wykonywana w oznaczonym terminie. (Firma: Went, Rynek). Mięso zamówione na czas z dokładnem określeniem dnia wysyłki, przychodziło świeże i dobrze opakowane. Opał z dostawą był załatwiany na miejscu. Najgorzej sprawa przedstawia się z jarzynami. Świeże można dostać na miejscu dopiero pod koniec czerwca i to bardzo drogie, taniej natomiast kalkuluje się sprowadzanie tychże wprost od ogrodnika z Pucka.

Pozostaje mi do omówienia układanie jadłospisu na cały dzień. Otóż często spotyka się, że w tak dużej grupie jedne osoby lubią mleko, drugie nie i t. p. zaczyna się zanudzanie gospodyni, przygotowanie specjalnych porcyj i t. d. Uważam za lepsze takie wyjście — podać do stołu, jako główny napój np. kawę i jeden dzbanek mleka i jeden herbaty, jako dodatek. Herbatę, kawę czy kakao należy słodzić w całości, bowiem z praktyki wiem, że w ten sposób w ciągu jednego dnia można było zaoszczędzić, przy wyżywieniu 30 osób, jeden kilogram cukru. Mleko, kalkulowało się taniej aniżeli herbata, czy kawa, topodawane na śniadanie w cenie 20 gr. za jeden litr, też zamówione w większej ilości, nigdy nie zaszkodzi. W upalne dni potrzeba mleka zwiększa się, bowiem mleko zsiadłe ma niezaspokojone powodzenie. Co zrobić z pozostałem mlekiem w dni zimne i deszczowe? — dobre rozwiązanie — domowym przemysłem przygotowany ser, przyrządzony z cebulką i śmietaną, był witany radosnemi okrzykami, (bo muszę zaznaczyć, że białego serca nad morzem nie można było nabyć nawet za drogie pieniądze). Na drugie śniadanie najczęściej podawany chleb z masłem, z marmoladą lub z serem, z napoi — zsiadłe mleko lub herbata. Obiad: zupy najlepiej podprawiane śmietaną. Jeżeli chodzi o wyżywienie dziewcząt, to najchętniej były widziane przez nie potrawy z jarzyn, jaj, mąki. Mięso podawane 3—4 razy tygodniowo. Chłopcy chętniej spożywali potrawy mięsne z dodatkiem jarzyn, lub ostrzejszych sosów. Leguminy, w postaci kompotów, świeżych owoców, galaretek, są bardziej pożądane przez dziewczęta, chłopcy wolą wszelkie ciasta, kruche czy biszkoptowe. Sprawa pieczenia w piekarniaku była rozpaczliwa, bo piekarniak wogóle nie działał. Lecz i na to znalazła się rada, gotowe ciasto zanosiło się do piekarza, który dostarczał codziennie pieczywa. Zjednanie sobie ludostarczał codziennie pieczywo. Zjednanie sobie ludzi i przychylne odnoszenie się, toruje drogę w najtrudniejszych sytuacjach.

Samo wydawanie obiadu, przy tak dużej ilości osób, jest dość trudne, chodzi bowiem o szybkie podanie gorącej potrawy. Wydzielanie porcyj, już w jadalni, jest może o tyle nieszczęśliwe, że trwa to dość długo i głodny żołądek częstokroć się niecierpliwi. Pozatem dla jednego może to być porcja mała, lub zbyt duża. Wojskowe podchodzenie z talerzem po porcje jest również kłopotliwe. Najlepiej więc podawać potrawy na stół na półmiskach, dokładnie obliczając porcje. Wypadki zniknięcia porcji leguminy najlepiej przemilczeć, bowiem wydanie drugiej powoduje coraz częstsze braki. Podwieczorek, składający się najczęściej z chleba z masłem, można podać bez napoju. Kolacja gotowana. Najlepiej nadają się potrawy z kaszy lub mąki, najbardziej jednak pożądane w upalne dni zsiadłe mleko z odgrzewanemi ziemniakami, ale broń Boże, nie z kaszą hreczaną, która niewiadomo dlaczego, jest postrachem na wszystkich kolonjach. Równie dobrze można zużytkować pozostałe potrawy z obiadu, podając później herbatę i chleb.

Bardzo silnie podkreślam punktualne podawanie posiłków, bez uwzględniania spóźnień. Po odejściu od stołu nie może być wydany spóźniony obiad, czy kolacja. Pobłażliwe potraktowanie tej sprawy może zatruć gospodyni jej pobyt do końca, nie dając czasu na odpoczynek. A przecież z własnego doświadczenia wiem, że przy dobrze zorganizowanej pracy, można 2—3 godzin dziennie wykorzystać na plażowanie. Jeżeli chodzi o organizację pracy, to mogę z zadowoleniem powiedzieć, że rozdział pracy i plan zajęć, przygotowany z jednego dnia na drugi, ułatwia nam życie w stu procentach, np.: rozłożenie pracy w ten sposób, że jeden tydzień jedna z osób prowadzi księgowość, czyni zakupy i t. p., druga tylko sprawy czysto gospodarcze, albo jeden tydzień jedna z osób wstaje wcześniej, przygotowuje śniadanie, i może wcześniej iść na spoczynek, druga bowiem zajmuje się kolacją, po tygodniu następuje zmiana. Leguminę można przygotować poprzedniego dnia, lub przy śniadaniu, daje nam to możność dwugodzinnego plażowania przed obiadem.

[1] Pobyt nad morzem należy jednak wykorzystać, by przyzwyczaić młodzież do spożywania potraw z ryb morskich, które są wartościowym, tanim, a zbyt mało w nas konsumowanym produktem. Propaganda spożycia ryb ma ważne znaczenie gospodarcze. (Przyp. Red.).

Jeżeli chodzi o służbę, jest to dość trudny element do prowadzenia. Kaszubi, żywiący się przeważnie tylko rybami i ziemniakami, nie mają potrzeby nabywania wiadomości kulinarnych. Dziewczęta, przyzwyczajone tylko do pracy przy wiązaniu i przygotowaniu sieci do połowu, nie mają niekiedy pojęcia o najprostszych pracach domowych. Łagodne, lecz konsekwentne wymagania wykonania pracy, pogodne obejście, daje nam gwarancje lepszego wykonania poleceń.

Mniej pożądane ze względów wychowawczych, jest łączenie uczestników kolonji z dwóch różnych zakładów naukowych i to o pewnej różnicy wieku[1]. Różne upodobania i zainteresowania młodzieży, mimo usilnej opieki i troski ze strony wychowawców, nie zapobiegają mniej lub więcej poważnym dysonansom. Zbyt ostry regulamin może wywołać przykre nieporozumienia, uwagi i niekiedy rozgoryczenia. Ważnym czynnikiem wychowawczym jest umiejętne organizowanie wycieczek, które dają młodzieży najwięcej pożytecznych i głębokich przeżyć. Bardzo ważną rzeczą jest umiejętność współżycia z mieszkańcami danej miejscowości. Zorganizowanie chóru, odśpiewanie kilku pieśni w kościele, jest przez nich długo interpretowane. Dalej, zainteresowanie się ich najmłodszą dziatwą, urządzenie dla nich jakiejś miłej niespodzianki, zostawi na długo w ich sercach wdzięczność i coś, co nas złączy, coś, co może mieć wielkie znaczenie na karcie politycznej.

Chełm, 29 kwietnia 1936 r.

Jadwiga Ciszewska
absolw. Sem. Gosp. w Krakowie.

Zofja Czerny.

Resztki i odpadki w gospodarstwie domowem.

Duża ilość resztek, pozostająca po posiłkach, nie jest bynajmniej pożądana. Przeciwnie, prawidłowe i ekonomiczne zarządzanie domem wymaga tego, aby tych resztek było jak najmniej, bowiem racjonalne zużytkowanie resztek przedstawia duże trudności, tak pod względem oszczędnościowym, jak i dietetycznym.

Oczywiście, najprostszem wyjściem jest podanie na kolację resztek z obiadu. Najprostszem, ale bynajmniej nie najracjonalniejszem, bo wynikiem takiego systemu jest pojawianie się na naszych stołach dwa razy dziennie tej samej potrawy, a dziś już wiemy wszyscy, że najważniejszym postulatem racjonalnego żywienia jest urozmaicenie produktów, przyrządzonych z nich potraw i zestawionych posiłków. Żaden bowiem składnik naszego pożywienia nie może sam jeden wystarczyć za wszystkie inne. Należy skontrolować zawartość wszystkich składników w naszem codziennem pożywieniu. Jeżeli jednego lub paru z nich jest zamało, trzeba zwiększyć ich ilość. Nie możemy jednak twierdzić, że wszystko będzie dobrze, jeśli pożywienie nasze będzie zawierało wiele białka, lub wiele witamin, albo wreszcie wiele soli mineralnych, bo potrzebny nam jest nie jeden z tych składników, lecz wszystkie, zestawione w odpowiednim do siebie stosunku ilościowym. Przytem ogólnie twierdzimy, że potrzebne nam są witaminy i sole mineralne, jednak nie wiemy, czy te witaminy i te sole, które znamy obecnie, wyczerpują już cały ich zakres, czy uczeni nie wskażą nam na nowe składniki konieczne dla naszego życia i zdrowia.

Stąd wypływa wniosek, że tylko pożywienie bardzo urozmaicone i wszechstronnie uwzględniające wszystkie dostępne dla nas produkty, może dać nam rękojmię, że nie zabraknie nam żadnego składnika i że równowaga między niemi zostanie zachowana.

Jeżeli więc na wieczerzę będziemy podawały tę samą potrawę, która była już w zestawieniu obiadowem, albo też ugotujemy jakąś zupę lub bigos na parę dni naprzód i codziennie będziemy podawały je odgrzewane, pożywienie nasze będzie zbyt jednostronne, a jeśli metoda ta przejdzie w stały zwyczaj, grozić może poważnemi następstwami dla naszego zdrowia.

Pierwszym zatem postulatem w stosunku do resztek, pozostających po jakimś posiłku, jest nie podawanie ich pod tą samą postacią do następnego posiłku.

Niewiele też pomoże, jeżeli z pozostałych resztek przyrządzimy potrawę, bo jednak koniec końców główny produkt pozostaje zawsze ten sam, a w dodatku dwukrotnie poddany działaniu wyższej temperatury. Jak wiadomo, działanie wyższej temperatury rozkłada enzymy i witaminy, stanowiące zasadniczą wartość naszych pokarmów, zwłaszcza jarzyn, owoców i nabiału. Działanie wyższej temperatury w środowisku kwaśnem niszczy także chlorofil, usuwając z niego magnez, co sprawia, że chlorofil traci swą charakterystyczną zieloną barwę. Odgrzewanie więc potraw wpływa bardzo niekorzystnie na ich wartość. Często dla odgrzania pozostałych resztek musimy je powtórnie odsmażyć lub udusić z tłuszczem. Tłuszcz jednak nagrzewa się do temperatury znacznie wyższej niż woda, w tych warunkach więc rozkładają się nawet te witaminy, którym mało szkodzi temperatura wrzenia wody. Przytem odgrzewana potrawa staje się bardziej tłusta i ciężkostrawna.

Jasnem więc jest, że nieprawidłowe obliczanie ilości potrzebnego pożywienia i pozostawianie resztek jest poważnym błędem z punktu widzenia dietetycznego. Jest też poważnym błędem z punktu widzenia ekonomicznego.

Rozpatrzmy to na przykładzie. Dla zużytkowania taniej kaszy lub grochu z obiadu, dodajemy niejednokrotnie jaja, szynkę, ser, masło, a więc produkty drogie, których cena wielokrotnie przewyższa wartość resztek, które chcemy uchronić od zniszczenia. Chcemy zaoszczędzić jakieś resztki, dokładamy więc do nich pieniądze, a w rezultacie otrzymujemy potrawę nieracjonalną, ciężkostrawną i kosztowną.

Nietrudno dowiedzieć się, jaka ilość składników da nam normalną porcję potrawy na daną liczbę osób. Doświadczenie wkrótce wykaże nam, czy tę teoretyczną ilość należy nieco zwiększyć, czy zmniejszyć stosownie do indywidualnego zapotrzebowania osób, które żywimy. Dokładna obserwacja tego zapotrzebowania i skrupulatne wyliczenie ilości zużytych produktów umożliwia nam ustalenie, w jakich ilościach trzeba przyrządzać każdą potrawę. Dzięki temu ilość pozostających resztek będzie minimalna, lub też nie będzie ich wcale.

Jeśli jednak pomimo możliwie najlepszej kalkulacji zdarzy się, że jakieś resztki wyjątkowo pozostaną, musimy je przeobrażać tak, aby możliwie zachować ich wartość i kosztownych dodatków nie wkładać w małowartościowe resztki. Oprócz tego do posiłku, w którym występuje odgrzewana potrawa musimy podać jakąś surówkę jarzynową lub owocową.

---

[1] Pobyt na kolonji winien być szkołą zgodnego współżycia młodzieży, nietylko z różnych zakładów wychowawczych, ale nawet z różnych stron kraju. (Przyp. Red.).

Podajemy teraz parę przykładów dostatecznie opłacalnego przerobienia resztek. A więc opłaca się pozostawić do sałaty jarzyny pozostałe z wywaru, ponieważ jest to odpadek konieczny, którego uniknąć nie możemy, a dodanie go do sałaty nie zmniejsza już w dalszym ciągu ich wartości. Do sałaty takiej trzeba jednak koniecznie dodać trochę składników surowych. Sałata przyrządzona z samych wygotowanych jarzyn nie jest już dzisiaj do pomyślenia. Natomiast używanie jarzyn z wywaru do przyrządzania potraw gorących nie opłaca się, ponieważ dodatki są wówczas zbyt drogie, a powtórne odgrzewanie niszczy w dalszym ciągu wartość jarzyn i tak już wygotowanych w wywarze, tak że przestają być cennym czynnikiem w naszem pożywieniu. Do takich źle opłacalnych potraw z resztek jarzynowych należą opiekanki, jarzyny w cieście itd.

Resztki kasz można użyć następnego dnia do przyrządzania pasztecików w naleśniku lub pierogów z kaszą. Nie obniża to wartości użytych do potrawy resztek kaszy. Pozostałe resztki ciasta kluskowego, jak np. knedle z bułki, można odgrzać w parze po uprzedniem pokrajaniu i podać do sosu owocowego lub polane świeżem, przetopionem masłem. Pamiętajmy jednak, że wszystkie potrawy mączne łatwo się psują i tylko w zimie można je przechowywać bez obawy.

Do potraw, które z konieczności pozostawiają pewne resztki, bo taki jest sposób ich przyrządzania należą np. zupy na rosole. Zupy na rosole z punktu widzenia dietetycznego nie są racjonalne. Do rosołu przechodzą z mięsa głównie mało wartościowe składniki. Ilość tłuszczu i białka, która z mięsa przechodzi do wywaru jest bardzo mała. Natomiast do wody przenika pewna ilość soli potasu i magnezu, trochę glikogenu, kwasu mlekowego, kreatyny, kwasu moczowego, który należy do zasad purynowych. Zasady purynowe rzadko są pożyteczne, znacznie częściej szkodliwe. Jest to ten składnik, który sprawia, że pewne produkty są szkodliwe w wypadkach dny, czyli artretyzmu. Błędne jest mniemanie rozpowszechnione w społeczeństwie, że artretykom szkodzi białko. Powodem artretyzmu jest nie białko, lecz zasady purynowe, które wchodzą w skład nukleoproteidów, t. j. białek, z których zbudowane jest jądro komórkowe. Nukleoproteidy rozkładają się na szereg substancyj, między któremi są zasady purynowe i one to właśnie wywołują artretyzm. Do zasad purynowych należy kwas moczowy, który na stawach tworzy złoża nierozpuszczalnych moczanów. Rosół jest niezmiernie bogaty w zasady purynowe, nie jest więc potrawą godną polecenia, zwłaszcza, że jego wartość odżywcza jest minimalna. Przytem obiad złożony z rosołu i sztuki mięsa nie jest wprawdzie drogi, ale nie jest też racjonalny. Aby podnieść jego wartość, musimy go uzupełnić dużą ilością jarzyn i pokarmami energetycznemi, co znów podnosi jego cenę.

Nie ma też racji bytu gotowanie zup na kościach, które wnoszą do zupy jeszcze mniej wartości niż mięso. Kości w znaczeniu gospodarczem stanowią odpadek od mięsa. Wprawdzie mięso z kośćmi jest o 25% tańsze od mięsa bez kości, ale wyrównuje się ta cena tylko wówczas, jeśli ilość kości nie przekracza 25%, licząc w to kości wrośnięte w mięso i kości dodane. Tymczasem wiele kawałków mięsa bez żadnego dodatku zawiera już mniej więcej tę ilość kości, np. rozbef, biodrowa, pręga, szponder, kark, jeżeli więc rzeźnik dołoży do nich jeszcze dodatek kości, ilość ich przewyższy 25% i cena właściwego mięsa wzrośnie niepomiernie, tak, że kupowanie mięsa z kośćmi wcale się nie opłaci. Odpowiedni smak zupie z korzyścią dla naszego zdrowia nadamy, gotując zupy na większej ilości jarzyn, nie zaś na kościach, które oddają zupie tylko składniki wątpliwej wartości dietetycznej.

Jeżeli jednak z jakichś ważnych względów, np. z polecenia lekarza, przyrządzamy rosół dla chorych, mięso musimy przechować w odpowiednich warunkach do następnego dnia i wykorzystać do takich potraw, jak paszteciki, krokiety, pierogi. Jeżeli dla chorych potrzebny jest rosół z cielęciny, należy pozostałe mięso zastudzić pod deseczką dla wyrównania jego powierzchni, następnie pokrajać w równe kawałki, zanurzyć w mące, jaju i bułce i osmażyć np. na mostek cielęcy po wiedeńsku. Takie mięso cielęce smażone po ugotowaniu, chociaż nie ma pełnej wartości odżywczej, jest szczęśliwem przerobieniem resztek, zwłaszcza, jeśli podamy je z jakąś surówką jarzynową. Ponieważ mięso nie jest wogóle, w przeciwieństwie do jarzyn i owoców, poważnem źródłem witamin ,więc strata pod tym względem będzie tylko bardzo nieznaczna. Z odpadków szynki można przyrządzać takie potrawy, jak łazanki z szynką, pierogi, uszka, paszteciki drożdżowe, gołąbki z ryżem.

Do odpadków mięsa oprócz kości, o których mówiłyśmy już przed chwilą, należą także części łączno-tkankowe, czyli naczynia krwionośne, błony, ścięgna i tłuszcz, który przeważnie gromadzi się na błonach. Jest to tłuszcz tkankowy. Tłuszcz zawarty w komórkach tkanki mięśniowej nie stanowi odpadku. Wartość tłuszczu, jako odpadku mięsa zależy od tego, czy jest to tłuszcz, który może być z korzyścią zużytkowany w gospodarstwie, jak np. tłuszcz wieprzowy, czy też taki, który jest dla nas bezużyteczny, jak np. tłuszcz barani; łoju wołowego zaś używamy tylko w wyjątkowych wypadkach. Dlatego duża ilość tłuszczu przy mięsie wołowem, a jeszcze bardziej baraniem, podnosi znacznie cenę właściwego mięsa szkieletowego. Ale i tłuszcz przy mięsie wołowem niezawsze ma tę samą wartość. Tłuszcz przy biodrowej i rozbefie ma przykry posmak, zaś przyrośnięty do zrazowej, skrzydła, krzyżowej jest smaczniejszy.

Przy rozpatrywaniu wartości tłuszczu trzeba brać pod uwagę nietylko jego smak, lecz przedewszystkiem jego wydajność. Pod tym względem pomiędzy różnemi rodzajami tłuszczu istnieją duże różnice, z któremi musimy się liczyć, aby uniknąć większej ilości bezużytecznych lub mało użytecznych odpadków. Do takich odpadków należą zrumienione skwarki, których nie możemy zużyć do każdej potrawy, lecz tylko do niektórych, więc duża ich ilość zmniejsza wydajność tłuszczu. Wieprz dostarcza nam kilku gatunków tłuszczu. Jest to słonina, sadło z otoki i sadło kiszkowe. Z 1 kg słoniny wytapiamy do 80 dkg tłuszczu, jeśli wieprz był należycie karmiony i wybraliśm dobry, nieprzerośnięty kawałek słoniny. Natomiast 1 kg sadła wieprzowego I klasy daje po wytopieniu około 92 dkg czystego tłuszczu. Skwarki pozostałe z sadła wieprzowego nie są tak smaczne, jak ze słoniny, lecz jest ich znacznie mniej. Słoniny więc będziemy używały tylko do maszczenia i smażenia, jeśli w najbliższym czasie podamy takie potrawy, do których musimy używać skwarki. W innym wypadku oszczędność nakazuje nam posługiwać się sadłem wieprzowem, z którego racjonalnie wytopiony tłuszcz na słabym ogniu jest pierwszorzędnym materjałem, używanym w kuchni, zwłaszcza do smażenia i wszelkiego rodzaju podpraw, w skład których wchodzi cebula i czosnek.

Tańszy od sadła jest smalec wieprzowy. Tak właśnie nazywa się on w handlu. Smalec taki posiada swoisty aromat, który nadają mu różne mniej wartościowe tłuszcze, zmieszane z czystym tłuszczem wieprzowym. Z powodu swego niemiłego zapachu tłuszcz ten nie może być używany do smażenia wszystkich potraw. Zapach ten pochodzi od tłuszczu, którym są obrośnięte kiszki, oraz od tłuszczu, który rzeźnicy zbierają przy gotowaniu wędlin. Dlatego to kupny smalec tak pryska przy smażeniu, że zawiera on wiele wody, zebranej wraz z tłuszczem. Woda ta obciąża oczywiście bardzo wagę smalcu i przyczynia się również do tego, że smalec kupny jest tylko pozornie tańszy od sadła wytopionego w domu.

Łój wołowy, czyli frytura, jest o 50% tańszy od tłuszczu wieprzowego. Ta niska cena jest spowodowana właściwościami łoju, które obniżają jego wartość użytkową. Jest to posmak zdradzający pochodzenie tego tłuszczu i wysoki punkt topliwości, stanowiący o tem, że łój wołowy należy do najcięższej strawnych tłuszczów.

Przechodząc skolei do rozpatrzenia wartości tkanki łącznej jako odpadku, musimy stwierdzić, że i tutaj znajdujemy duże różnice wartości w zależności od rodzaju tkanki i zwierzęcia, z którego pochodzi. Ścięgna i naczynia krwionośne są odpadkiem zupełnie bezwartościowym, dla którego w kuchni niema żadnego zastosowania. Błony, zwłaszcza błony delikatne młodego zwierzęcia, mogą być strawione w przewodzie pokarmowym. Głównym ich składnikiem jest niepełnowartościowe białko — kolagen, które przynosi nam pewnego rodzaju pożytek, choć oczywiście, posiada dużo mniejszą wartość od pełnowartościowego białka mięsnego. Pomimo więc, że błony mają dla nas większą wartość niż ścięgna i naczynia krwionośne, to jednak duża ich ilość podnosi bardzo cenę mięsa. Najdelikatniejsze błony, ale i w największej ilości, znajdujemy przy mięsie cielęcem, które wogóle daje najwięcej odpadków, podnoszących jeszcze bardziej i tak już wysoką cenę cielęciny.

Porównując ze sobą mięso z różnych zwierząt pod względem ilości odpadków, otrzymujemy następujące liczby:

Przeciętnie na 1 kg. wagi mięsa daje odpadków:

kiełbasa . .	30 g.	cielęcina . . .	210 g.
wątroba . .	70 g.	kura	260 g.
nerkówka . .	130 g.	ozór	270 g.
szynka . . .	140 g.	kotlet cielęcy .	270 g.
gęś	180 g.	kurczęta . . .	420 g.
baranina . . .	180 g.	śledź	500 g.
wołowina . .	210 g.	flondra . . .	620 g.

(Dane według Muzeum Higjeny w Dreźnie).

Wołowina została tu obliczona przeciętnie, jednak między jej poszczególnemi częściami zachodzi duża różnica. I tak:

	% tłuszczu	% kości	% tkanki łącz.
Polędwica	19,0		5,0
Rozbef	13,6	21,1	4,8
Pierwsza krzyżowa . .	14,8	7,7	5,1
Dzieląca krzyżowa . .	15,9	9,5	7,4
Środkowa krzyżowa . .	17,6	3,6	7,5
Ogonowa krzyżowa . .	19,0	14,7	5,7
Spodnia krzyżowa . .	7,3		7,2
Pierwsza zrazowa . .	8,9	6,9	6,2
Brzeżna zrazowa . .	5,3	0,8	5,3
Środkowa zrazowa . .	8,3	6,1	2,9
Biodrowa	12,2	20,3	3,5
Łojowa	28,1	2,6	5,5
Skrzydło (udo) . . .	9,1	2,0	7,0
Pręga (goleń) . . .	5,2	44,1	10,5
Łata (ścianka podbrzuszna)	46,2		11,5

(Dane laboratoryjne opracowane przez M. Strasburger w r. 1935).

Wyciągnijmy z tych cyfr wnioski praktyczne i obliczmy, które części tuszy zawierają oprócz kości największy procent innych odpadków, t. j. tkanki łącznej i tłuszczu razem. A więc: środkowa zrazowa 17%, biodrowa 17%, rozbef 19%, polędwica 24%, środkowa krzyżowa 25%, łata 58%, pręga 16%. Nie biorąc pod uwagę takich poślednich mięs, jak łata i pręga, widzimy, że najmniej wydatna jest krzyżowa, potem polędwica i rozbef, zwłaszcza ten ostatni ze względu także na kości i łój, które nie mogą być odpowiednio zużytkowane. Najbardziej zaś wydajna jest środkowa zrazowa. Niestety, budowa mięśni zrazowej sprawia, że ze wszystkich części tuszy, użytkowanych na pieczyste, zrazowa najmniej nadaje się do tego celu. Natomiast doskonale nadaje się do duszenia zrazów bitych i stąd pewnie pochodzi jej nazwa. Najdroższemi częściami tuszy wołu jest rozbef i polędwica, posiadające nadzwyczaj delikatną strukturę tkanki mięsnej. Służą one do przyrządzania mięs po angielsku i z rusztu, ponieważ są miękkie i soczyste i nie wymagają długiego smażenia. Jak wynika z danych przytoczonych w tabelce, polędwica jest bardziej wydajna od rozbefu, należałoby więc ją głównie używać do wykwintnych dań mięsnych. Wysoki % odpadków polędwicy ma przytem szersze zastosowanie od odpadków rozbefu.

Jeżeli np. zważymy, że pręga tylna zawiera tylko 38% czystego mięsa, to widzimy, że jest to kawałek mięsa, który opłaci się nam tylko wtedy, jeżeli cena jego jest bardzo niska. Najbardziej wydajnem jest skrzydło, którego używamy na siekanie.

Ilość odpadków i ich wartość użytkowa powinna więc być brana pod uwagę w wyższym stopniu niż dotychczas przy porównywaniu ceny produktów w ogólności a ceny mięsa w szczególności.

Dotyczy to również odpadków z jarzyn.

Odpadki z jarzyn zależne są od a) rodzaju jarzyny, b) sposobu jej przygotowania przed gotowaniem, c) sposobu jej przyrządzania. Odpadki od 1 kg. poszczególnych jarzyn przedstawiają się w następujący sposób:

ziemniaki racjonalnie ugotow. .	100 g.
czerwona kapusta	100 g.
buraki	100 g.
kalarepa	160 g.
zielona fasola	175 g.
kapusta gładka	200 g.
rzewień czyli rabarbar . .	200 g.
szparagi	200 g.
kapusta włoska	200 g.
ogórki	220 g.
szpinak	260 g.
sałata głowiasta	300 g.
grzyby	500 g.
groszek zielony	620 g.

(Dane według Muzeum Higjeny w Dreźnie).

Oczywiście, że podana tutaj ilość odpadków w wysokim stopniu zależy od sposobu obierania, od sposobu płokania i od sposobu gotowania, oraz zużytkowywania pozostałego wywaru.

Cienkie obieranie jest konieczne nietylko ze względu na zmniejszenie ilości obierzyn, a więc ze względów oszczędnościowych, ale i dlatego, że pod skórką jarzyn znajdują się największe ilości składników pokarmowych. Mianowicie, tylko pod skórką gromadzi się białko zapasowe, jak to łatwo stwierdzić, oglądając pod mikroskopem skrawki sporządzone z różnych warstw bulwy ziemniaczanej. Wprawdzie białko zapasowe jarzyn posiada mniej-

szą wartość od białka plazmatycznego, jednak marnować go nie należy, ponieważ jego braki łatwo mogą być uzupełnione przez mały dodatek pełnowartościowego białka. Oprócz tego warstwa przylegająca do skórki posiada też największą ilość cukrów, witamin, enzymów i soli mineralnych. Cienkie więc obieranie jarzyn, gotowanie ich w mundurkach przynosi podwójną oszczędność: oszczędność wartości odżywczej i oszczędność na wadze.

Odpowiednio obierany ziemniak daje 8% obierzyn; około 2% straty musimy liczyć na wypłókanie i wygotowanie. Ziemniaki zaś nieumiejętnie obrane, ugotowane w dużej ilości wody, którą potem odlewa się, jako odpadek, dają 20—30% straty. Najmniej odpadków otrzymujemy przy przyrządzaniu ziemniaków w mundurkach, gotowanych na parze, bo tylko 3—5%. Same obierzyny ziemniaków źle obieranych, nie licząc straty składników wypłókanych i wygotowanych wynoszą 16%. Jeżeli zważymy, że przeciętna rodzina konsumuje dziennie 1,50 kg. ziemniaków, rocznie 547,5 kg., to ilość odpadków rocznie przy nieracjonalnem przyrządzaniu wynosi olbrzymią ilość 109,5 kg. do 164 kg.

Oczywiście, że ważną rolę odgrywa także umiejętne płókanie jarzyn, a mianowicie, płókanie szybkie pod bieżącą wodą przed obraniem i opłókaniem jarzyny. Ma to także duże znaczenie higjeniczne, bowiem podczas obierania niepłókanej, brudnej jarzyny, wcieramy zanieczyszczenia, a z niemi bakterje znajdujące się na powierzchni skórki w tkankę miękiszową jarzyny, skąd potem niezmiernie trudno jest je usunąć. Ma to jeszcze większe znaczenie przy przyrządzaniu surówek niż innych, gotowanych jarzyn. Sposób gotowania jarzyn, to jest proces, który w nich wywołujemy podczas przyrządzania ma także duże znaczenie. Największa jest strata składników przy gotowaniu jarzyn w wodzie, jeśli potem nie zużytkowujemy umiejętnie otrzymanego wywaru i przy duszeniu jarzyn w tłuszczu na wolnym ogniu. Najmniejsze straty otrzymujemy przy gotowaniu jarzyn na parze i przy pieczeniu ich w całości.

Straty składników przy gotowaniu jarzyn w wodzie, zależą w wysokim stopniu od ilości użytej wody, co wiąże się z możliwością racjonalnego jej zastosowania, od długości gotowania, a więc od ilości doprowadzonego ciepła w jednostce czasu i od kształtu, jaki nadaliśmy danej jarzynie przy krajaniu. A więc strata składników jest tem mniejsza, im mniej wody użyliśmy do gotowania jarzyny, bowiem wówczas możemy wodę tę racjonalnie zużytkować. Im większą ilość ciepła t. j. im więcej kaloryj doprowadzamy na sekundę czy minutę, tem szybciej jarzyna się zagotuje i tem mniej składników ulegnie rozkładowi lub przejdzie do wody. Wreszcie, im drobniej jarzynę pokrajemy, tem szybciej ulegnie ona zmiękczeniu, tem mniej składników ulegnie rozkładowi pod wpływem ogrzewania, ale z powodu zwiększonej powierzchni zetknięcia jarzyny z cieczą, tem więcej przejdzie do niej składników. Umiejętne więc gotowanie jarzyn rozdrobnionych (np. marchew, kalarepa) na małej ilości wody, którą później należy zużyć do podprawy, ma w tym wypadku doniosłe znaczenie, tem donioślejsze, im bardziej rozdrobnioną jarzynę gotujemy w cieczy.

Średni burak niepokrajany gotuje się do miękkości 96 minut.

Średni burak pokrajany w talarki gotuje się 21 minut.

Średni burak starty na tarce w paseczki gotuje się 17 minut.

(Dane berlińskiego Instytutu Gospodarstwa Domowego).

Jasnym więc jest wpływ, jaki kształt nadany jarzynie wywiera na ilość zużytego opału.

Surówki są najoszczędniejszą formą przyrządzania jarzyn, tak ze względu na zachowanie wszystkich składników, jak i na oszczędność opału.

Na zakończenie musimy jeszcze nadmienić, że sposób kupowania i przechowywania produktów wywiera także doniosły wpływ na wielkość straty z powodu odpadków. Jeżeli mięso przynosimy do domu zawinięte w gazetę i kładziemy je na desce z miękkiego drzewa, sok z mięsa wsiąka najpierw w papier, potem w deseczkę i otrzymujemy znaczną stratę składników, którą nawet wykazuje waga mięsa. Podobnie nieekonomiczne jest przechowywanie mięsa w papierze gazetowym lub pakunkowym do następnego dnia. Musimy przytem pamiętać, że mięso należy do produktów łatwo wysychających. Straty na wadze mięsa z powodu wysychania są bardzo znaczne. Zależą one oczywiście od temperatury i wilgotności powietrza i długości czasu przechowywania. Musimy się więc z niemi liczyć i dla uniknięcia ich przechowywać mięso w odpowiednich warunkach.

Podobnie przy przechowywaniu jarzyn na zimę ważnym czynnikiem jest odpowiedni stopień wilgotności powietrza w piwnicy dla uniknięcia strat przez nadmierne wysychanie jarzyn.

Straty na wadze wynikają także, jeżeli np. kupujemy tłuszcz w małych ilościach, zawinięty w papier, w który wsiąka dużo tłuszczu. Tłuszcz należy nabywać w większych ilościach i przychodzić po zakup z tem naczyniem, w którem ma być przechowany.

Wreszcie straty na wadze produktów są prawie nie do uniknięcia przy przechowywaniu produktów sypkich w papierowych torebkach, zamiast puszek lub skrzynek, ponieważ straty przy rozsypaniu produktów są wypadkiem codziennym.

Pod względem unikania i zużytkowania w gospodarstwie resztek i odpadków, należy się trzymać następujących zasad postępowania:

1) Przez zastosowanie umiejętnej kalkulacji ilość resztek, pozostających po posiłkach, powinna być zredukowana do minimum.

2) Jeżeli pomimo umiejętnej kalkulacji, wyjątkowo pozostają resztki, powinny one wejść do nowej potrawy o ile możności w tym stanie, w którym się znajdują, to jest bez powtórnego odgrzewania, odsmażania itp. Dotyczy to zwłaszcza jarzyn.

3) Do mało wartościowych resztek nie należy dodawać kosztownych dodatków, ponieważ bez względu na ich wartość otrzymujemy potrawę drugorzędną pod względem dietetycznym. Przeróbka resztek dotyczy głównie mięsa, które mniej od innych produktów traci przez powtórne przerabianie, a że jest pokarmem drogim, więc zużytkowanie resztek opłaca się.

4) Przy zużytkowaniu resztek należy baczyć, aby nie wprowadzić do naszego pożywienia szkodliwej monotonji.

5) Przy nabywaniu produktów, a zwłaszcza mięsa i tłuszczu, należy uwzględniać ilość i wartość odpadków i w ten sposób wypośrodkowywać właściwy koszt i opłacalność produktów.

6) Przy przyrządzaniu potraw, zwłaszcza potraw z jarzyn unikać odpadków przez: a) umiejętne płókanie produktu, b) umiejętne obieranie, c) umiejętne i celowe pokrajanie, d) umiejętne gotowanie, e) umiejętne zużytkowanie pozostałego wywaru.

7) Produkty, których składniki wsiąkają lub które ulegają rozmazaniu albo rozsypaniu nabywać

w większej ilości, produkty, tracące soki przez wsiąkanie nabywać w odpowiedniem opakowaniu. Produkty, które łatwo wysychają przechowywać w warunkach zapewniających odpowiedni stopień wilgotności powietrza.

Produkty sypkie przechowywać w skrzynkach lub puszkach. Wszystkie produkty przechowywać tak, aby uchronić je od zepsucia.

Zagadnienie resztek i odpadków jest sprawą zasadniczą przy nauce przyrządzania potraw i musi być starannie obmyślone i opracowane przez każdą nauczycielkę tego przedmiotu, która pragnie nauczyć swe uczennice nietylko szeregu przepisów kucharskich, lecz także racjonalnego i oszczędnego gospodarzenia swem mieniem.

W tym celu każda z nas musi zdać sobie sprawę z różnicy jaka zachodzi między pojęciem resztek i odpadków. Resztki są to pozostałości potraw lub produktów, posiadających jeszcze swą wartość odżywczą. Odpadać zaś powinno tylko to, co jest szkodliwe lub bezużyteczne dla nas i nie może być ani strawione, ani przyswojone. Nabywając produkty, należy uważać, aby zamiast czystego produktu nie kupować wraz z nim zbyt dużego procentu odpadków, przyrządzając produkty, należy dążyć, aby nie odrzucać tego, co może być z korzyścią spożyte.

Kwestjonarjusz w sprawie pożywienia ludu.

Wstęp.

Jak ważną jest sprawa zbadania sposobu odżywiania się naszej ludności, niema potrzeby uzasadniać. Każdemu wiadomo, że jest to jedno z najistotniejszych zagadnień, którego racjonalne rozwiązanie łączy się jaknajściślej z rozwojem zdrowego organizmu narodowego, a temsamem z budową silnego i kwitnącego Państwa. Dotychczasowe badania nad sposobem odżywiania się naszej ludności są bardzo nikłe. Poza drobnemi wzmiankami i notatkami rozrzuconemi w materjałach etnograficznych, posiadamy zaledwie parę prac poświęconych tej kwestji, i one jednak nie są opracowane wyczerpująco[1]). Chcąc tak ważne zagadnienie podjąć nanowo, wydajemy niniejszy kwestjonarjusz, ażeby tą drogą, chociażby w skromnych zarysach, przyczynić się do wyświetlenia sprawy odżywiania najszerszych mas społeczeństwa.

Przyświecają nam jednakże i inne jeszcze cele. Przedewszystkiem jako panie domu jesteśmy odpowiedzialne za stan zdrowia naszych rodzin, a jako nauczycielki do pewnego stopnia i tego środowiska, w którem pracujemy. Aby więc odpowiednio zwalczać zło, musimy przedewszystkiem poznać obecny stan odżywiania, a następnie dopiero wpływać na zdrowe, higjeniczne i pod każdym względem racjonalne odżywianie się naszej ludności, a zarazem jaknajbardziej przystosować je do miejscowych warunków.

[1] Jakób Kazimierz Haur: „Ekonomika ziemiańska“, 1760. Rey: „Zwierciadło“. Ks. J. Kitowicz: „Pamiętniki“. Wł. Łoziński: „Życie Polski w dawnych czasach“. Ks. W. Ziarkowski: „Potrawy, ciasta i chleby ludowe w okolicy Kielc“, Wisła VII, 73—79. Z. Gloger: „O chlebie i zwyczajach przy pieczywie u ludu w Tykocińskiem“, Wisła XII, 336—343. M. Sancor: „Starodawne sposoby przyrządzania chleba“, Wisła IV, 636—657. Adam Chętnik: „Pożywienie Kurpiów“. Prace komisji etnograficznej nr. 16. A. Maurizio: „Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym“. Warszawa 1926. Kwestja odżywienia wsi była już poruszoną w formie pytań i odpowiedzi w piśmie dla gospodyń wiejskich: „Przodownica“.

Przy pomocy szeregu tych pytań chcemy więc wykryć te potrawy racjonalne, które ze względu na ich taniość i wartości odżywcze, będzie można rozpowszechnić w naszych jadłospisach, a niektóre z nich ulepszone, mogą się stać nawet oryginalną specjalnością polskiej kuchni.

Materjał zebrany przy pomocy obecnego, a także i następnych kwestjonarjuszy, poświęconych innym działom gospodarstwa domowego, które w miarę możności będziemy ogłaszać, przysporzy z całą pewnością wiele danych nauce polskiej, przynajmniej niektórym jej gałęziom, jak etnografji, ekonomji i t. p. A i same przytem wiele się nauczymy. Dowiemy się między innemi o dawnych potrawach świątecznych, obrzędowych, a także stosowanych w czasie głodu, choroby etc.

Co do sposobu zbierania materjałów załączamy kilka następujących uwag: **1.** Odpowiedzi na pytania zawarte w kwestjonarjuszu powinny być zbierane, o ile to tylko możliwe, wyczerpująco. Zapisywać należy wiadomości zarówno od ludzi starych, jak i młodszych, ale tylko od tych, którzy posiadają dobrą pamięć. **2.** Informujące nas osoby powinny pochodzić tylko z tej miejscowości, w której zapisujemy odpowiedzi na kwestjonarjusz. **3.** O ile tylko można, należy zbierać odpowiedzi od kilku osób, co należy w odpowiedziach zaznaczyć. **4.** Odpowiedzi należy zapisywać tak, jak się słyszy z ust ludu, nic nie dodawać ani tłumaczyć od siebie, chociażby odpowiedzi wydawały się często niewłaściwe (o ile naturalnie jesteśmy pewni, że wypytywana osoba należycie zrozumiała nasze pytanie). **5.** Nazwy ludowe należy notować w gwarze, t. j. tak, jak ludzie wymawiają w danej miejscowości. **6.** Wszędzie należy zaznaczać, czy dana potrawa etc. była dawniej, czy też obecnie jest również stosowana. **7.** Każdą odpowiedź na kwestjonarjusz należy opatrzyć dodatkowemi uwagami:

a) Imię, nazwisko zbierającego, zawód, miejsce zamieszkania.

b) Miejscowość zapisania wiadomości (krótka charakterystyka, t. zn., czy miejscowość jest fabryczna, rolnicza, wieś, osada, miasto.

c) Imię, nazwisko, wiek, zawód informującej osoby, oraz krótka jej charakterystyka, t .zn., czy jest to prowadząca własne gospodarstwo gospodyni, czy też pomocnica domowa, kucharka zatrudniona we dworze, u nauczyciela, proboszcza, czy też w mieście.

d) Jeśli na które z umieszczonych pytań, nie będzie można z jakich względów otrzymać odpowiedzi, należy dokładnie zaznaczyć, że w danej miejscowości tej potrawy nie znają, nie stosują, dawniej przyrządzano etc. I takie wiadomości, o ile są dokładnie zbadane, mają swoją naukową wartość.

Kwestjonarjusz obecny drukujemy przed wakacjami w tym celu, aby właśnie w czasie feryj można było zebrać wiadomości nietylko w miejscu stałego zatrudnienia, ale i tej okolicy, w której spędzimy lato. Wierzymy, że przy niewielkim wysiłku uzyskamy tą drogą sporo i dobrze zebranego materjału i przyczynimy się tem do zobrazowania stanu odżywiania i szerszych warstw ludności naszych wsi, miasteczek i miast całej Polski, a temsamem dokonamy wspólnemi siłami pracy poważnej i pożytecznej.

Najlepiej zebrane odpowiedzi będą drukowane w „Informatorze“. Całość zaś nadesłanego materjału po opracowaniu zostanie opublikowana. Odpowiedzi nadsyłać do Zarządu Stow. Absolw. Semin. Gosp. Haftu, Krawieczyzny, ul. Syrokomli 21. Kwestjonarjusz ten posiadamy w odbitkach i wysyłamy na żądanie.

A.

Potrawy.

I. Pożywienie codzienne (w dzień roboczy).

1) Co spożywają: na śniadanie? na obiad? na wieczerzę? na drugie śniadanie? (podobiadek), na podwieczorek?

II. Pożywienie świąteczne i postne.

1) Co spożywają w niedzielę i święta?
2) Co spożywają w czasie świąt Bożego Narodzenia, podczas Wigilji, Nowego Roku, Trzech Króli?
3) Co spożywają w czasie świąt Wielkiejnocy i Zielonych Świąt?
4) Czy przyrządzają jakie specjalne potrawy w czasie świąt parafjalnych? (odpust, kiermasz).
5) Co spożywają w czasie zapustów, adwentu, wielkiego postu i popielca? Co w Wielki Piątek?

III. Pożywienie obrzędowe i zwyczajowe.

1) Jakie potrawy i napoje przyrządzają na chrzciny?
2) Jakie potrawy przyrządzają na wesela (zaręczyny, uczta weselna, przenosiny etc.?
3) Jakie potrawy przyrządzają na pogrzeby (stypy)?
4) Czy przygotowują jakie specjalne potrawy na imieniny? urodziny?
5) Jakiemi potrawami przyjmują gości?
6) Jakie potrawy i napoje podają w czasie kupna i sprzedaży (litkup)?

IV. Pożywienie sezonowe (zależne od pór roku).

1) Jakie potrawy przeważają lub występują jedynie tylko w jesieni? zimą? na przednowku? latem?

V. Pożywienie zależne od rodzaju pracy.

1) Jakie potrawy stosują przy kośbie? kopaniu ziemniaków? budowie domu? pracy w lesie? przy połowie ryb? na jarmarku? w czasie podróży koleją i końmi?

VI. Pożywienie chorych, niemowląt i starców.

1) Jakie potrawy i napoje podają w czasie chorób? w czasie ciąży i połogu?
2) Jak odżywiają niemowlęta do 2-go roku życia?
3) Jakie pożywienie podają dzieciom starszym?
4) Jak odżywiają starców?

VII. Pożywienie w czasie głodu.

1) Jakie i z czego przyrządzają potrawy w czasie głodu? (a o jakich dawniej opowiadano?)
2) Jakie potrawy przyrządzano w czasie wojny? powodzi? przednówka?

VIII. Przysmaki i łakocie.

1) Jakie przysmaki i z czego przyrządzają dla dzieci — dla starców?
2) Jakie łakocie kupują dla dzieci na odpustach? jarmarkach? (podać nazwy, kształt pierników, obwarzanków etc.)

IX. Napoje.

1) Jakich używają napojów alkoholowych i bezalkoholowych? (soki, kwasy etc.).
2) Czy używają soku brzóz, klonów?

B.

Produkty spożywcze.

I. Ziarno.

a) mąka.

1) Jak otrzymują mąkę z ziarna? zmieloną na żarnach? wiatraku? młynach wodnych, parowych?
2) Jaką mąkę otrzymują w ten sposób? a który jest najlepszy? jaka mąka jest najlepsza?
3) Czy sami wypiekają chleb? placki na blasze pieczone (podać nazwy) i t. p.? Czy dają do mąki (wypieku) jakieś składniki dodatkowe (np. ziemniaki etc.)?

b) Opis szczegółowy wypieku chleba.

1) Jak przygotowują kwas (zakwas rozczyn, zaczyn) chlebowy? (podać nazwy).
Jaki jest przebieg zarabiania, rośnięcia ciasta, formowanie bochenków etc.?
3) Czy stosowane są jakie „zabiegi", aby chleb się udał?
4) Czy przed wsadzaniem chleba do pieca wrzucają garść otrąb lub mąki? w jakim celu to czynią? czy wymawiają jakie słowa? jakie? w jakim celu?

c) Pieczywo świąteczne, obrzędowe.

1) Jakie pieczywo wypiekają na Nowy Rok (nowe latko, nowe roki)? Wielkanoc? Boże Narodzenie? na chrzciny (plecionki jako podarunki dla chrześniaka)? wesela (korowaje)? odpust? kiermasz? zapusty?
2) Z jakiej ilości mąki wypiekają u najzamożniejszego i najbiedniejszego (np. na wesele)? inne składniki?
3) Jaki jest sposób wypiekania (szczegółowy opis)?
4) Jakich używają form do wypiekania? (podać rysunki, lub o ile możności fotografje).

d) Inne potrawy z mąki.

1) Jakie potrawy przyrządzają z mąki: gotowane, pieczone, smażone w tłuszczu?
2) Czy przyrządzają pierogi (nazwy, główne składniki)?

e) Kasze.

1) Jakie kasze spożywają? (nazwy).
2) Czy je kupują, czy też sami obrabiają z ziarna? z jakiego? sposób przyrządzania?
3) Jakie potrawy przyrządzają z kasz?
4) Czy przyrządzają potrawy z owsa, tłuczone w stępie?
5) Czy gotują ryż (jak często)? Jakie z niego przyrządzają potrawy?

II. Ziemniaki.

1) Jakie potrawy przyrządzają z ziemniaków: gotowane, pieczone, smażone w tłuszczu?
2) Czy gotują je w łupinach? kiedy?
3) Czy z ziemniaków wyrabiają mąkę? co z niej przyrządzają?
4) Nazwa ziemniaków w danej miejscowości?

III. Jarzyny (warzywa).

1) Jak przyrządzają i jakie potrawy przygotowują: z kapusty, marchwi, brukwi (karpieli, kwaków, kulu), buraków czerwonych (ćwikły) etc.?
2) Czy używają szpinaku, pomidorów, sałaty i ogórków, grochu, fasoli, soczewicy, soi)?
3) Czy jedzą jarzyny na surowo i które? sposób podania, przyrządzenia?
4) Jakie jeszcze przyrządzają i spożywają jarzyny w danej miejscowości?
5) Jakie przetwory z jarzyn przygotowują na zimę (kiszona kapusta)?

IV. Nabiał i jaja.

1) Czy i jak wiele codziennie używają nabiału (mleko, ser, masło, śmietana, maślanka, serwatka?
2) Do jakich potraw używają nabiału? (mleka, sera etc.).
3) Jakie potrawy przyrządzają z nabiału?
4) Jakie przygotowują przetwory z serca (twarog, gotowany ser i t p.)?
5) Jak robią masło? z jakiej śmietany: słodkiej, kwaśnej, owarzanej?
6) Czy piją mleko kozie, owcze?
7) Czy piją surowe mleko, studzone czy wprost od krowy? w jakim celu?
8) Czy i kiedy spożywają jaja? na surowo, gotowane? w czem spożywają?
9) Jakie potrawy przyrządzają z jaj? do jakich potraw ich używają?

V. Mięso.

a) Zwierząt i ptactwa domowego i dzikiego.

1) Gdzie nabywają mięso? a może otrzymują z własnego chowu?
2) Jakie mięso spożywają? jakie najczęściej? kiedy? w jakiej ilości? sposób przyrządzania?
3) Jakie potrawy przyrządzają z mięsa? z podrobiu (jelit, wątroby etc.)? sposób przyrządzania? w jakich naczyniach je gotują lub wypiekają?
4) Z czem spożywają mięso?
5) Czy sami wyrabiają przetwory mięsne (wędliny)? ilość? sposób przyrządzania?

b) Ryby i raki.

1) Jakie ryby są jadane? sposób przyrządzania?
2) Kiedy i w jakiej ilości są spożywane?
3) Jakie potrawy przyrządzają z ryb i raków?
4) Czy jedzą ryby: surowe, suszone, tłuczone, pieczone w popiele i t. p.?
5) Czy spożywają śledzie? kiedy? w jakiej ilości? sposób przyrządzenia?

VI. Omasta (okrasa).

1) Czem kraszą potrawy? które? w jakiej ilości? sposób przyrządzenia (wytop)?
2) W jakiej porze roku używają słoniny? masła? olejów (jakich)? innych tłuszczów (margaryna, masło kokosowe i t. p.)?

VII. Przyprawy.

1) Jakich przypraw używają (cebula, czosnek, ocet, korzenie? kiedy? w jakiej ilości? do jakich potraw?

VIII. Cukier, miód.

1) Czy używają i w jakiej lości cukru? miodu? do jakich potraw?

IX. Dzikie płody roślinne jadalne i owoce.

1) Które grzyby są jadane? które spożywają na surowo? które suszą? pieką?
2) Jakie potrawy przyrządzają z grzybów świeżych i suszonych?
3) Nazwy grzybów i potraw? sposoby zbierania i suszenia?
4) Jagody, orzechy, chmiel dziki i sposoby zbierania, przyrządzania potraw i napojów z nich?
5) Jakie hodują drzewa owocowe? ilość spożywanych owoców na surowo?
6) Jakie potrawy przyrządzają z owoców?
7) Jakie zupy przyrządzają z owoców?
8) Jakie przetwory przygotowują na zimę z owoców (suszone? smażone w cukrze? kompoty? etc.)?

X. Zupy.

1) Jakie najczęściej spożywają zupy, sposoby ich przyrządzenia?

C.

I. Przechowywanie i konserwowanie produktów i potraw.

1) Jak przechowują: ziarno? mąkę? kasze? chleb? ziemniaki? kapusta? warzywa (marchew i t. p.)? nabiał? mięso? okrasę (słoninę etc.)? grzyby? miód? sól i korzenie?
2) W czem przechowują? w jakich naczyniach (samorosłych, plecionych ze słomy lub korzeni, glinianych etc.)? nazwy naczyń? kształty?

II. Naczynia do gotowania i podawania potraw.

1) Jakich naczyń używają do gotowania (glinianych, kamiennych, żelaznych etc.)? i do jakich potraw? dlaczego?
2) Czy używają specjalnych naczyń do gotowania i pieczenia i do jakich potraw? Czy mają „koszyki" z gliny?
3) W jakich naczyniach podają potrawy do stołu, na jakich spożywają? z jakiego materjału?
4) Jakich łyżek używają do jedzenia (drewnianych, metalowych? czy używają sztućców?
5) Jak spożywają potrawy? czy z jednej misy? czy jedzą przy stole? kiedy? czy na ławie? dlaczego?
6) w jakiej kolejności podają potrawy? dlaczego?

D.

I. Zdobienie potraw.

1) Które potrawy i ciasta zdobią (korowaje, pierniki, jajka święcone etc.)?
2) W jaki sposób i czem zdobią (podać rysunki, ewentualnie fotografje)? nazwy zdobienia? nazwy motywów?

II. Potrawy regjonalne.

1) Które potrawy są specjalnością danej miejscowości? dlaczego?

III. Odżywianie.

1) Jak dawniej odżywiano się w danej miejscowości? dlaczego?
2) Które potrawy uznają za najzdrowsze? dlaczego?

IV. Wierzenia.

1) Jakie „wierzenia" związane są z potrawami? z któremi? jak to tłomaczą?

V. Woda.

1) Skąd czerpią wodę? czem? w czem i w jaki sposób przenoszą lub przewożą?

VI. Paleniska.

1) Na jakich paleniskach gotują potrawy: na gazie, elektrycznością, na płycie kuchennej, otwartem palenisku i t. d.?
2) Czy używają węgla, czy drzewa do ogrzania płyty kuchennej?
3) Czy używają maszynek: spirytus. (Emes, primus), itd.?

VII. Różne.

1) Jakie artykuły spożywcze sami produkują, a co dokupują?
2) Jaki procent kobiet („gospodyń domu") pracuje zarobkowo w danej okolicy? ilość godzin tygodniowo? rodzaj pracy?
3) Jaką ilość czasu zużywa się na przygotowywanie i kupno produktów? a ile na samo gotowanie?
4) O której mniej więcej godzinie, spożywają poszczególne posiłki?

---

[2] Kwestja odżywienia wsi, była już poruszona w formie pytań i odpowiedzi w dodatku do Przewodnika gospodarskiego „Przodownica".

Janina Rehanowa
naucz. Semin. Gosp. Dom.
w Krakowie

Wszystkie osoby, które prześlą odpowiedzi na kwestjonarjusz będą wyszczególnione w naszem piśmie, jako współpracowniczki. Cały zebrany materjał będzie własnością Stowarzyszenia. Dobre odpowiedzi na kwestjonarjusz ogłosi się w Informatorze. Koleżanki, które zechcą opracować jakiś temat na podstawie zebranego materjału mogą z niego w każdej chwili korzystać. Za dobre i wyczerpujące opracowanie kwestjonarjusza Zarząd wyznaczył premje. I-sze „Dietetyka" prace zbiorowe, cena 40 zł. II-gie „Przyrządzanie potraw", Z. Czerny. Cena 18 zł.

Kilka uwag na marginesie Sprawozdania z wystawy w Państwowej Szkole Pracownic Domowych w Warszawie.

Stosując się do życzenia Redakcji, wyrażonego w ostatnim numerze Informatora, pozwolę sobie wypowiedzieć kilka uwag w związku z artykułem: „Sprawozdanie z wystawy w Państwowej Szkole Pracownic Domowych w Warszawie".

Wystawa ta była napewno pomysłem dobrym i godnym naśladowania, i przyniosła wiele korzyści uczennicom szkoły, jak również i zwiedzającej publiczności. Na takiem wykorzystaniu pracy szkolnej zależy bardzo każdej nauczycielce gospodarstwa, gdyż celem jej i obowiązkiem jest szerzenie kultury gospodarczej przez szkołę poza obrębem szkoły.

W grudniu 1930 r. zwiedzałam wystawę w jednej z najlepiej prowadzonych szkół gospodarczych w Wiedniu (Haushaltungschule, Kurrentgasse 3), gdzie władze szkolne urządziły podobną, lecz o szerszym zakresie, wystawę. W urządzeniu jej postawiono sobie wśród innych zadań za cel także uzmysłowienie technicznego przyrządzania potraw, ich wartości odżywczej i kalkulacji, a nawet najbystrzejszy krytyk z trudnością mógłby cośkolwiek zarzucić sposobowi, w jaki myśl tę zrealizowano. Przykładem tego niech będzie jakiś jeden wybrany szczegół z tej wystawy. I tak między różnemi pokazami ciast, uzmysłowiono technikę sporządzania ciasta francuskiego. Na tekturowej tabliczce widniały wypisane rondem główne składniki ciasta, dokładna ich pro-

porcja i cena. Następnie zapomocą ilustracji wykazano kolejność czynności przy wykonaniu, oraz wykrawanie różnych ciastek, które da się uzyskać z omawianego ciasta i z wypisanej proporcji. Uzmysłowiono również jak robić rurki z ciasta francuskiego, ilustrując sposób owijania na foremce. Wkońcu pokazano gotowe i wypieczone eksponaty. Podobnie były zilustrowane i inne ciasta, jak makaronowe, ziemniaczane, ptysiowe i t. p. Podano też kilka sposobów uzyskania ciasteczek biszkoptowych z masy biszkoptowej.

Bardzo szczegółowo uwzględniono różne potrawy djetetyczne, a nawet całe jadłospisy na śniadania, obiady i kolacje. Stosowne produkty lub gotowe potrawy dla danej djety przygotowano na tacach tekturowych, talerzach lub rondelkach ze szczegółowym opisem na obok umieszczonych kartonowych tablicach. Na jednym stoliczku można było zauważyć całodzienne zestawienie posiłków dla chorych na cukrzycę lub na żołądek i t. p. Pokazano też sposób smażenia kotletów dla osób o djecie beztłuszczowej; kotlet owinięto szczelnie w pergamin, by ustrzec mięso w czasie smażenia od przedostania się do niego szkodliwego w tym wypadku tłuszczu.

Był to okres przedświąteczny, więc na pierwszym planie umieszczono pięknie udekorowaną choinkę, a pod nią stół z cukrami wyrobu uczennic. Między innemi ozdobami przystrojono choinkę wspaniałym łańcuchem z maleńkich kolorowych bezów spojonych w równych odstępach złotą nitką.

Na dalsze opisywanie wystawy brak miejsca, gdyż należałoby jej poświęcić specjalny artykuł.

Powracając do jednego z fragmentów w wyżej wymienionym artykule, „tajemnica udanego ciasta, to dobra mąka i dobre drożdże“, wspomnieć muszę, że należałoby zaakcentować również i dalsze ważne czynniki niezbędne, aby uzyskać dobre ciasto. A zatem poza dobrą mąką, drożdżami i dodatkami, ważną rzeczą będzie należyte wyrobienie, wyrośnięcie i wypieczenie ciasta, a także dobra jego proporcja. Ileż to razy nawet wytrawna gospodyni zmarnuje ciasto drożdżowe przez nieumiejętne pieczenie, gdy udane i wyrośnięte wstawi do mało ciepłego pieca, a kiedy nie chce się ono rumienić, trzyma je zbyt długo w niskiej temperaturze i zamiast wypiec wysusza, przez co ciasto ciemnieje i traci na wartości i smaku. Niekiedy dziwimy się przecież, że zupełnie skromne pieczywo z piekarni jest smaczniejsze od domowego, a to tylko z tego powodu, że piekarze znają dokładnie ustaloną temperaturę, przy której dane ciasto najlepiej się udaje. W używanych obecnie piecykach elektrycznych i gazowych można ciepłotę dowolnie regulować, zatem i nasze pieczywo zyska na wartości.

Omawiając dalsze kwestje poruszone w artykule, a mianowicie, który termin urządzania wystaw szkolnych jest najodpowiedniejszy, muszę zaznaczyć, że okres przedświąteczny jest istotnie godny polecenia, gdyż uczennice i zwiedzający mogą u siebie bezpośrednio zastosować nowe zdobycze gospodarcze, ponadto szkoła ma okazję spieniężyć swe eksponaty sezonowe. Jednakowoż tam, gdzie nauka gospodarstwa jest w stadjum początkowem, trudno wymagać urządzania obszernej i wartościowej wystawy, toteż z tych zapewne względów, koniec roku szkolnego był dotąd terminem wystaw. Snując dalej refleksje na powyższy temat wspomnę, że również szczęśliwym pomysłem jest urządzanie na kursach w okresie świątecznym wigilji lub święconego, i to przed rozpoczęciem feryj. W tym roku urządziłam w szkole drugie śniadanie wielkanocne, przy omawianiu którego uwzględniłam zwyczaje domu prywatnego, oraz przyszły teren pracy naszych uczennic, t. j. pensjonat lub internat. Zaproszeni na to śniadanie goście i uczenice w bardzo miłym i serdecznym nastroju spędziły ostatnie chwile w szkole przed odjazdem do domu. Całą pracę wykonała z wielkiem zainteresowaniem klasa pierwsza (drugą klasę zaprosiły jako gości) tem więcej, że jak twierdziły same, za kilka dni potrafią i w domu swoim najbliższym uprzyjemnić święta zdobytem w szkole doświadczeniem. Cena śniadania na jedną osobę wyniosła 56 groszy. Do stołu zasiadło ponad czterdzieści osób.

Menu składało się z następujących potraw:

Barszcz w filiżankach z paluszkami,
Szynka, kiełbasa,
Sos chrzanowy (dwa rodzaje),
Muss z szynki,
Ruloniki z szynki,
Ozór w galarecie,
Sałata majonezowa,
Mazurki, baby,
Herbata.

Marja Słomkówna
naucz. Państw. Szkoły Hotel.-Przem.
w Zakopanem.

Wśród Książek.

Helena Radlińska: „Stosunek wychowawczy do środowiska społecznego“. Szkice z pedagogiki społecznej. — Nakładem „Naszej Księgarni“. Sp. Akc. Związku nauczycielstwa polskiego. Warszawa 1935. Stron 323.

Książka ta jest zbiorem szkiców, powstałych w ciągu lat wielu przy warsztatach bezpośredniej pracy wychowawczej. Wiąże je ze sobą jedna nić przewodnia, spaja w zwartą całość jedno pragnienie, jedno marzenie powtarzające się wielokrotnie w różnych postaciach — a jest niem w i z j a p r z y s z ł e j P o l s k i, którą zbuduje młode, przez nas wychowane pokolenie.

Czy i jak zdołamy spełnić to zadanie? Obudzić siły drzemiące, wydobyć je, rozwinąć i zwrócić ku tworzeniu lepszego jutra? Aby odpowiedzieć na to pytanie, autorka wsłuchuje się w tętno życia narodowego: obserwuje, bada, liczy, zbiera doświadczenia. Zbrojna w nieprzebrane zasoby wiedzy z dziedziny psychologji i socjologji, gromadzi materjał, na podstawie, którego szkicuje wzorce, wysnuwa plany, wykreśla drogi w przyszłość wiodące. Sercem i myślą obejmuje wielomiljonowe zastępy dzieci i młodzieży, wyczuwa tkwiącą w nich olbrzymią, potencjalną energję. Zastępy te, odpowiednio wychowane, rozwiążą sprzeczności, usuną trudności, z jakiemi boryka się, męczy i szarpie daremno nasze pokolenie. Stąd wyrasta d o n i o s ł o ś ć z a g a d n i e ń w y c h o w a w c z y c h, które omawia piękna ta i cenna książka. Braki i błędy naszej pracy w tej dziedzinie, to przyczyna wielu niedomagań życia zbiorowego w Polsce współczesnej, to niebezpieczeństwo dla jej jutra — nie zdołaliśmy dotąd pełni twórczych sił wyzwolić z narodu. Autorka wierzy, że stać się to może, że się stanie — rosną i dojrzewają siły, które gdy czas nadejdzie wybuchną czynem — kreśli barwne obrazy „Polski, która będzie“.

Do zorjentowania się w treści książki służyć mogą następujące tytuły rozdziałów: 1) Z dawnych rozważań o wychowaniu narodowem, 2) Postawa wobec środowiska, 3) Poznanie środowiska społecznego dla celów pracy wychowawczej, 4) Planowanie pracy wychowawczej na tle środowiska, 5) Na skrzyżowaniu rzeczywistości i zamierzeń.

W przeświadczeniu, że czasy jakie nadchodzą urzeczywistnią zarysowujące się już dzisiaj ideały społeczne, autorka poświęca wiele uwagi społecznemu przygotowaniu wychowawców. Człowiek każdy — pisze — kimkolwiek będzie odpowiednio do swych sił cielesnych i duchowych, czy przodownikiem postępu, czy tylko codziennym pracownikiem na utartej drodze — powinien stać się świadomym współpracownikiem we wspólnem dziele. „Jest on cząstką większej, potężnej całości narodu i przez niego — ludzkości, jest falą jedną w wiecznym ruchu oceanu wszechżycia, z niego się wznosi, z nią płynie, w nim się pogrąża. Fala byłaby niczem bez morza, jednostka niczem bez społeczności“.

Wychowanie jest funkcją społeczną — do należytego jej pełnienia przygotowuje najskuteczniej rozszerzanie widnokręgów duchowych, rozbudzanie zainteresowań dla różnych przejawów życia, przyuczanie do objektywizacji, do spoglądania na zjawiska nietylko własnemi oczyma, lecz i oczyma innych „ja“ ludzkich, do radowania się pracą i dorobkiem innych. Niezbędną tu jest znajomość dusz ludzkich, ćwiczenie nieustanne w obcowaniu z drugimi, poszukiwanie czynników rozbudzających siły społeczne.

Do najbardziej wartościowych w książce należą rozważania odnośne do istoty i zadań współczesnej służby społecznej, a także przygotowania wychowawców społecznych.

Z pośród różnych form nauczania interesują autorkę szkoły zawodowe dokształcające, szkoły rolnicze i uniwersytety ludowe, wszelakie sprawy i zagadnienia wchodzące w zakres oświaty pozaszkolnej — charakteryzuje typy nauczycielskie dla nich pożądane i właściwe, zastanawia się nad ich pracą i stanowiskiem w szkole. „Przy najbliższym, najserdeczniejszym stosunku z uczniami — mniema — nauczycielstwo musi mieć własne życie. Promieniując, trzeba dbać o dalsze wytwarzanie energji promieniotwórczej“.

W przeglądzie wartości kształcących poszczególnych przedmiotów, baczna uwaga zwrócona jest na naukę obywatelstwa i naukę o Polsce. „Strzec się tu trzeba odświętności i frazesu, jak najszerzej uwzględniać życie codzienne, wprowadzać najważniejsze zagadnienia etyki obywatelskiej, społecznej, zawodowej i rodzinnej“. Autorka kreśli plan odnośnego nauczania, podaje wiele praktycznych rad i wskazówek, poleca wszędzie i zawsze, przy każdej sposobności ukazywać twórcze siły Polski, dynamikę jej życia, budzić w młodzieży pragnienie udziału w jego przebudowie. — „Z całości nauczania — pisze — wypływać winna świadomość roli każdej jednostki jako cząstki związku państwowego, współtwórcy powszechnego dorobku i szczęścia“. Stanowisko to charakteryzują powtarzane często w naszych szkołach słowa Konopnickiej:

„Niech dni, co z wiecznych idą dróg,
By zmienić czasów wartę,
Przez nasze odrzwia, przez nasz próg
Zstąpią na dziejów kartę...“.

Nauczycielkom przybywającym do nieznanych miejscowości i nowych warsztatów pracy, nieocenione usługi oddać mogą podane w III. rozdziale wskazówki jak badać dany teren i miejscowe stosunki, jak ćwiczyć się w poznawaniu i ocenianiu ludzi, z którymi współżyć i pracować wypadnie.

Książkę Heleny Radlińskiej uzupełniają „przypisy“ o bogatym materjale informacyjnym i bibljograficznym. Książka ta znaleźć się winna w każdej bibljotece nauczycielskiej, w każdej instytucji społecznej, by pełnić tam dzieło budzenia, krzepienia, wskazywania dróg i zadań. Zbiera ona i notuje skrzętnie wszelakie iskierki, zapalające się w różnych zakątkach Polski w przeświadczeniu, że zczasem wybuchnie z nich ognisko „przy którem rozpłomieniać się będzie polska twórczość wychowawcza“.

Helena Witkowska.

Komunikaty.

Zarząd Gł. Stow. Służba Obywatelska organizuje w okresie od 6—26-go lipca b. r. w Brześciu n/B. centralny **kurs instruktorski** przysposobienia wojskowo-administracyjnego dla działów: żywnościowego i biurowo-rachunkowego. Na kurs mogą być przyjęte kandydatki:

1. Nauczycielki gospodarstwa domowego.
2. Nauczycielki przedmiotów handlowych.
3. Absolwentki wyższych szkół handlowych, oraz seminarjów gospodarczych, liceów gospodarczych i liceów handlowych.

Opłata za kurs wynosić będzie zł. 30.—. Zł. 10 należy wpłacić na konto P. K. O. Nr. 16.370 do dnia 15-go czerwca b. r., — zł. 20 w Komendzie Kursu w dniu przybycia na kurs.

Uczestniczki kursu otrzymają zlecenie na przejazd w obie strony, i przez czas pobytu na kursie — mieszkanie i wyżywienie.

Zgłoszenia należy nadsyłać do dnia 15-go czerwca b. r. pod adresem: W-wa, ul. Myśliwiecka 3, pokój 27, Stow. Służba-Obywatelska.

Zawiadomienia o przyjęciu zostaną rozesłane do dnia 15-go czerwca

Zjazd absolwentek Seminarjum Haftu, Krawieczyzny, Gospodarstwa domowego zamierzamy zorganizować w okresie feryj zimowych. W czasie zjazdu przewidywane są kursy specjalne dla wszystkich trzech działów. Bliższe szczegóły i program kursów ogłosimy w numerze wrześniowym „Informatora“. Prosimy o nadsyłanie życzeń co do programu zjazdu i kursów pod adresem Zarządu Stowarzyszenia.

Zmiany adresów członkiń z nowym rokiem szkolnym należy zgłaszać zaraz do Zarządu, celem uniknięcia pomyłek w rozsyłaniu „Informatora“. Poszczególne numery rozsyłane są jako druk pod opaską i łatwo mogą zaginąć, o ile nie są prawidłowo zaadresowane. Ze względów finansowych nie możemy wydawać „Informatora“ częściej jak kwartalnie, t. j. w marcu, czerwcu, wrześniu i grudniu. Koleżanki, które w wymienionych terminach pisma nie otrzymały, prosimy o wnoszenie natychmiast reklamacyj do Zarządu Stowarzyszenia.

Wiadomości koleżeńskie.

Donosząc o zawarciu związków małżeńskich naszych Koleżanek, Redakcja i Zarząd imieniem stowarzyszonych Koleżanek składa serdeczne życzenia na nowej drodze życia: Zofji z Pelczarskich Bratrowej, Eleonorze z Węglowskich Buczkowskiej, Teofili z Jungerów Czarneckiej.

Redaktorka naczelna: Dr. Marja Peterowa ul. Syrokomli L. 21. Drukarnia Polska Kraków, Tadeusza Kościuszki L. 3.